اكتشف شخصيتك

تأليف

وليم ا. هنري

ترجمة

محمد سليمان

تقديم وتحرير

صبحي عبد الرحمن

الكتاب: اكتشف شخصيتك

الكاتب: وليم ا. هنري

ترجمة: عبد المنعم الزيادي

تقديم وتحرير: صبحي سليم

الطبعة: ٢٠٢١

الناشر: وكالة الصحافة العربية (ناشرون)

APA

٥ ش عبد المنعم سالم – الوحدة العربية – مدكور- الهرم – الجيزة

جمهورية مصر العربية

هاتف: ٣٥٨٢٥٢٩٣ _ ٣٥٨٦٧٥٧٦ _ ٣٥٨٦٧٥٧٥

فاكس: ٣٥٨٧٨٣٧٣

http://www. bookapa.com E-mail: info@bookapa.com

دار الكتب المصرية

فهرسة أثناء النشر

هنري، وليم

اكتشف شخصيتك/ وليم ا. هنري، ترجمة: عبد المنعم الزيادي، تقديم وتحرير: صبحي سليم – الجيزة – وكالة الصحافة العربية.

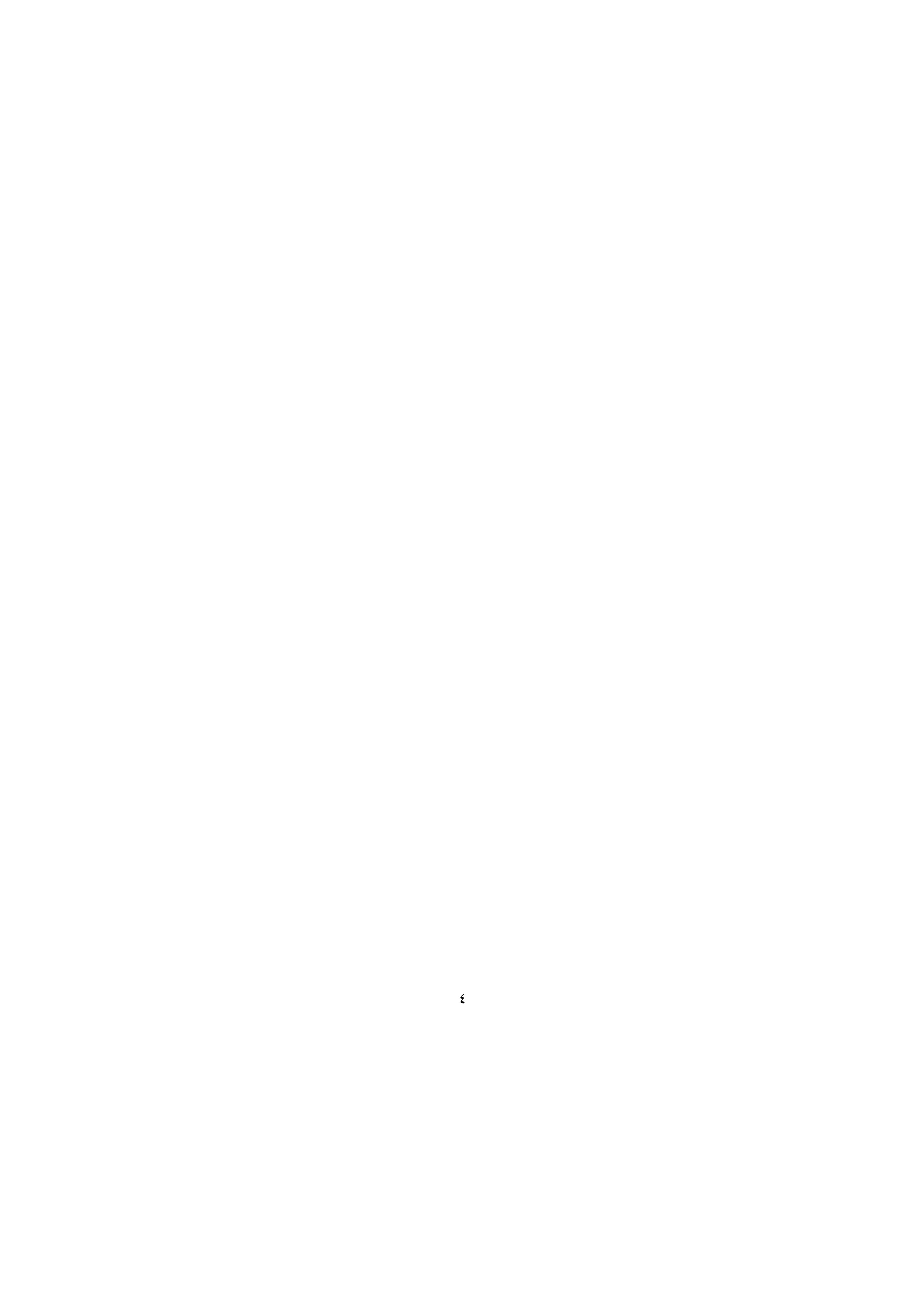
٨١ ص، ١٨*٢١ سم.

الترقيم الدولي: ٣ – ٠٤١ – ٩٩١ – ٩٧٧ – ٩٧٨

أ – العنوان رقم الإيداع: ٢٠٩١٢ / ٢٠٢٠

اكتشف شخصيتك





مقدمة

عنوان هذا الكتاب "اكتشف شخصيتك" وهو فعل أمر يشير إلى محتوى الكتاب ويفيد أن فصوله تتضمن الخطوات التي تقودك في طريق هذا الاستكشاف، والحقيقة أن المؤلف ادخر هذه الخطوات للفصل الأخير في الكتاب وعنوانه "كيف تستكشف شخصيتك؟" بينما الفصول التي تسبقه جاءت كلها بمثابة التمهيد لخطوات الاستكشاف تلك.

ومؤلف الكتاب وهو "وليم ا. هنري" كان أستاذا لعلم النفس في جامعة شيكاغو، يساعدك على أن تبحر فى أعماق نفسك وتستكشف جوانب لم تكن تعلم أنها موجودة فى شخصيتك، فتعرف ما لديك من القدرات والامكانيات التى أما أنك لم تكن تعلم بوجودها أو أنك لم تكن تحسن أستخدامها على الوجه الامثل بأختصار بعد نهايتك من قراءة هذا الكتاب ستكتشف شخصيتك الخفية والتى آن لها أن تظهر.

وكان الكاتب قد كون فريقا في جامعة شيكاغو من تلامذته النابهين وهم كلهم من الحاصلين على الدكتوراة في علم النفس ومارسوا الطب النفسي عمليا، أسماه «لجنة دراسة نمو الشخصية».

هذه اللجنة لم تكتف بالدراسات النظرية بل أفادت من تجارب أعضائها في عيادات الطب النفسي، وقدمت دراسات واقعية واسعة النطاق، ولها مؤلفات عديدة، ولهذه المؤلفات مكانة عالية جدا في ميدان العلوم النفسية والتربوية، ومنها هذا الكتاب الذي نقله إلى العربية في منتصف الخمسينيات من القرن العشرين المترجم القدير "عبدالمنعم الزيادي".

وقد يستوقف –قارىء الكتاب– الاسم الذي اختاره العالم النفسي "وليم ا. هنري" للفريق العلمي الذي كونه «لجنة دراسة نمو الشخصية» وأيضا الاسم الذي اختاره لكتابه، فتكتشف أن الشخصية قاسم مشترك بين الاسمين، وهذا يؤكد أهمية دراستها ومعرفتها.

وتحتل دراسة الشخصية قدرا كبيرًا من اهتمام علماء النفس؛ وذلك أمر طبيعي لأنها هي النواة الأساسية التي يمكن من خلال فهم وتحليل النفس الإنسانية بصورة دقيقة تؤدي إلى حسن توقع التصرفات التي يمكن أن يقوم بها الإنسان في المواقف المختلفة، وبذلك يمكن تعديل سلوك الإنسان نحو الأفضل من خلال تعديل الاضطرابات التي يمكن أن تصيب الشخصية، فمن أصعب الأمور لكل إنسان؛ كيفية التعامل مع البشر المختلفين عنه، فكل منا يحيا

على فطرة طيبة. ولكنه بمرور الوقت ومع التقدم في العمر يدرك أن الحياة ليست جنة والبشر ليسوا ملائكة والتنوع والاختلاف والتباين بين البشر هو واقع الكون.

ومن هنا تأتي بداية تقلب الأحاسيس النفسية الآمنة وبداية الشعور بعدم القدرة على التوافق.. ولحماية النفس من التخبطات النفسية والحفاظ على صحتها النفسية ومن ثم الجسدية، عليها أن تدرك أولا هذا الاختلاف وتعلم أن لكل نفس مفتاحًا للتعامل وللاستجابة وهذا ما آمن به الناجحين.

ويُعرّف علماء النفس الشخصية؛ بأنّها: "مجموعة الصفات البشرية الموروثة والمكتسبة من التفاعلات الاجتماعيّة المختلفة وتشمل الصفات البدنية والنفسيّة ومجموعة العادات والتقاليد، ومنظومة القيم التي تحكم الإنسان وتفاعل كلّ تلك العوامل مع البشر الآخرين في المجتمع".

وترجع بدايات دراسة الشخصية إلى أبي الطب أبقراط الذي أرجع تقسيم الشخصية إلى تفاعل أربعة مزاجات، هي: المرارة الصفراء، المرارة السوداء، الدم، البلغم، ومع التطور البشري والتقدم العلمي توصل علماء النفس إلى تصور دقيق للشخصية ومكوّناتها، حيث تعتبر الشخصيّة في علم النفس الحديث مزيجا من العديد من

المكوّنات المختلفة والمتباينة وتشمل تلك المكوّنات الدوافع الأساسية كالحاجة إلى المأكل والملبس والمأوى والعادات الشخصية التي يمكن أن تكون أصيلة أو موروثة والميول الذاتيّة التي تحركها القدرات الذهنيّة والبدنيّة ودرجة الذكاء والعقائد والأفكار التي تكون حصيلة التفاعل المجتمعي عادة والعواطف والقدرات الذهنيّة والبدنيّة والمشاعر والأحاسيس سواء بالذات أم بالآخرين، ويمثل تفاعل كلّ تلك المكوّنات وامتزاجها الشخصيّة الطبيعيّة للإنسان ويؤدي نقص أحد تلك المكوّنات إلى ظهور شكل من أشكال اضطراب الشخصية وهو يأخذ صورًا متعددة ومتباينة بحسب نوع الاضطراب.

ماذا تعرف عن شخصيتك؟

بهذا السؤال الذي قد يبدو غريبا، يبدأ المؤلف كتابه، وفي ثنايا الفصل الأول يقدم الاجابة بشكل مفصل، ومن بين ما قال: "الشيء الذي يميزك عن كل من عداك هو: شخصيتك..وشخصيتك هي: أنت.. إنها شيء لا ترتديه ثم تخلعه، كما تفعل بالثوب، وإنما شخصيتك ملازمة لك في كل وقت وآن وهي مؤلفة من كافة العناصر التي تكونك، وتميزك: طريقة كلامك، طريقة مشيتك، أفكارك، إحساساتك تجاه نفسك وتجاه الناس، ابتسامتك، شعرك، ذراعاك. أو على الجملة شخصيتك هي: أنت".

لذلك تختلف الشخصيات بقدر اختلاف الناس عن بعضهم البعض، فالناس يختلفون في الميول، والمواهب والمقدرة كما يختلفون في الشكل. وهذا التباين يدركه الناس فيقولون مثلا: «فلان قوي الشخصية».. وغالبا ما يكون صاحب هذه الشخصية «جذابا » بشكل ما.. كأن يكون محدثا ممتعا، أو عطوفا، أو ضاحكا.. ولهذا تشعر كأن شخصيته «تزيد» شيئا.. و«فلان فاقد الشخصية».. تعبير لعلك استخدمته في وصف شخص لم يترك فيك أثرا يذكر، ولهذا تحس كأن شخصيته تنقص شيئا ما، والحقيقة أنه ليس هناك من له شخصية زائدة أو شخصية ناقصة، أو ليست له شخصية على الإطلاق.. فلكل إنسان شخصيته، وصفات الشخصية أو مميزاتها هي التي تختلف. وتتباين. فالناس يختلفون في بنيانهم العاطفي، كما يختلفون في الميول، والمواهب، والمقدرات. فصفات الشخصية إذن هي التي تدفع شخصا لأن يكون خجولا، وآخر لأن يكون متوددا، وثالثا أن يكون متحديا ورابعا لأن يكون متعاونا.. هذه الصفات المختلفة هي التي تدفعك لأن تميل لشخص وتنفر من آخر، لأن تحب صحبة شخص، وتنعزل الآخر.

وإذا أمعنت النظر فيمن حولك سوف ترى كيف تعبر شخصياتهم عن نفسها.. فتصرفاتهم وأفعالهم تحكى عنهم الكثير،

ولكنك يتعذر عليك أن تستكشف «العواطف» المسئولة عن تصرفات الناس وأفعالهم.. مثال ذلك أن الشخص الخجول قد يستشعر الخجل لأنه متشكك دائما في مظهره وهندامه.. أو لأنه أقصر قامة، أو أطول قامة من المعتاد، فإحساساتنا تجاه أنفسنا وتجاه الآخرين، تؤثر في الأسلوب الذي تتبعه في علاقتنا بالناس على مر مراحل مختلفة من حياتنا: في المدرسة، وفي المجتمع، ومع الجنس الآخر، ومع أفراد أسراتنا، ومع أصدقائنا.

كيف تتطور شخصياتنا؟

سؤال مهم آخر، جعل منه المؤلف عنوانا لأحد فصول الكتاب، وفيه يخاطب القارىء قائلا: "سوف تظل شخصيتك في تطور مستمر ما حييت.. تماما كما ينمو جسمك ويتطور ولا يكف عن النمو والتطور"..

وتطور الشخصية كتطور الجسم يأتي تدريجا بحيث لا نلحظه ولا نشعر به.. فالواحد منا لا يستطيع أن يلحظ أنه أصبح أكثر نضجا: عاطفيا وذهنيا، فشخصيتك اليوم هي نتيجة لكل ما حدث لك منذ كنت طفلا صغيرا.. فتجاربك وصلاتك بالناس، كلها لعبت دورا في تشكيل شخصيتك، بحيث أصبحت بالشكل الذي هي عليه الآن.. ولكنك لن تبقى دائما كما أنت اليوم. فشخصيتك ليست

شيئا جامدا، وليست شيئا تاما قد أنجز صنعه، وإنما هي شيء مرن، عرضة للتغير المستمر.

ويشير المؤلف إلى دور المشاعر الكامنة في تشكيل الشخصية، فيذكر في فصل "مشاعرنا المستترة"، أن هذه المشاعر المستترة كثيرا ما تسبب لنا الصعوبات في علاقاتنا بالآخرين، فهي تؤثر في علاقاتنا بالمدرسة والبيت والأصدقاء، وكلما طال أمد إخفاء هذه المشاعر أصبح من العسير علينا أن تتغير وتتحول، وأنت تعلم بأية سهولة تنمو العادة وتترسخ... فكذلك الحال في المشاعر: إذا تعودنا أن نستجيب لشيء بطريقة معينة، أصبح من العسير أن تحول عن هذه الطريقة حتى ندرك السبب الكامن وراء تصرفاتنا. فنحن للأسف ندفن مشاعرنا، غالبا، رغبة منا في السير في ركاب الآخرين... فكل منا يريد أن يحس أنه ينتمي للمجموع، وأنه عضو في جماعة، ولهذا يحاول أغلبنا أن يتصرف بطرق يقبلها الناس ويرضون عنها كي يسمحوا لنا بالدخول في زمرتهم ومشاركتهم أوجه نشاطهم.

وفي المقابل نجد أن بعض الناس يتصرفون بأساليب لا يقبلها المجتمع ويتطرفون في هذه التصرفات فينتهي بهم الأمر إلى السجون، أو يعيشون في وحدة،على أن أكثرنا يتوسط بين التقليد الصرف، والخروج المطلق على التقاليد. فيتعلم من الأساليب ما

يتيح له الانسجام مع الناس، وفي نفس الوقت يحتفظ بميوله وتفرد شخصيته.

إلى هؤلاء يقول الكاتب "حينما تفعل ما يُرضى عنك الناس قد تكون كبحت شيئا من مشاعرك، واتجاهاتك واستجاباتك الخاصة، ذلك أنك تحس أنه ليس في مقدورك أن تظهر أوجه نقمتك أو أوجه ضعفك. ولا شك أن لك مشاعر لا تعبر عنها وآراء لا تبديها، وبعضها، في الواقع، مدفون في قرار سحيق حتى أنك قد نسيت وجوده".

والحقيقة أن إخفاء هذه المشاعر لا ينفي أنها جزء من شخصية الإنسان، وهي ليست بمشاعر خبيثة أو غير طبيعية،بل إن إخفاءها يجعل شخصيته أصعب فهما. فكل منا يستشعر أحاسيس العداء والنقمة، كما يستشعر أحاسيس الحب والمودة.. المهم ألا ندع هذه المشاعر تسيطر علينا، حتى لا تفسد علاقاتنا بالآخرين.

ولكن ليس معنى هذا أن نخفي عن أنفسنا، مثلا الشعور بالغضب، فلو أننا قمعنا هذا الشعور لاختزن في أنفسنا وتلمس مخارج غير مباشرة، ربما على شكل صداع أو على شكل عدم المقدرة على تركيز الذهن. فلو أننا أدركنا لماذا تصرف كما تتصرف، واكتشفنا إحساساتنا الحقيقية تجاه الناس والأشياء، لاستطعنا عندئذ

أن تقبل النقد، بل ننتفع به إذا كان قائما على أساس سليم. فمن المهم لنا أن نكتشف شخصياتنا، وأن نفهم أنفسنا، ولكن كيف؟

هذا هو الهدف من الكتاب، ويوضحه المؤلف في الفصل الأخير، وفيه يقول لكي تستكشف شخصيتك، يجب أولا أن تستكشف كيف تستجيب للمواقف المختلفة وماذا تحس تجاه الناس والحوادث، ومن هذه الاستجابات المتباينة يسعنا أن نقف على بعض الخصائص التي تميز شخصية كل فرد، فرد يستجيب لكل شيء بطريقة خاصة به وحده، سواء كان ما يستجيب له صوت سمعه في جوف الليل، أو ناطحة سحاب يشهدها لأول مرة بل حتى الأشياء العادية المألوفة، تترك فينا انطباعات مختلفة متباينة.

ويعيد المؤلف التأكيد على أن الشخصية تنمو وتشهد تغييرا مستمرا، وهذا التغيير لا يكون مفاجئا ولا سريعا، وأيضا لا يكون محسوسا ملحوظا بسهولة، وتغير الشخصية يحدث تدريجيا، ولكن ثمة علامات على جانبي الطريق ترشدك إلى مقدار تقدمك، مثل الحب المتبادل بينك وبين أفراد أسرتك، والعلاقات الطيبة مع الأصدقاء... فبوادر كهذه تشير إلى أن «شخصيتك الجديدة» تسفر عن وجهها، وهذه الشخصية الجديدة لن تنبثق فجأة كما تنبثق الفراشة من «الشرنقة».. وقد يقتضيك تغيير بعض مميزات

شخصيتك وقتا طويلا وجهدا كبيرا، ولكنك لن تأسف على هذا الوقت وذاك الجهد.. فالشخص الناجح في علاقاته بالآخرين أقدر على أن يحيا حياة سعيدة.

صبحي سليم

ماذا تعرف عن شخصيتك؟

ربما تكون لك أنف تشبه أنف أمك تمام الشبه، وربما تكون لك حاسة الفكاهة المأثورة عن أبيك، ولكنك برغم ذلك، لست نسخة طبق الأصل من أمك ولا من أبيك، وإنما أنت نموذج فريد لا تشبه أحدا تمام الشبه.. لا في داخل بيتك، ولا في العالم أجمع!!

ولن تجد قط اثنين يتشابهان، شبها تاما، فلكل فرد «فرديته» المتميزة، ولم يحدث أن كررت الطبيعة نفسها، وإنما هي في كل مرة تبدع، وتخلق نموذجا متميزا، وان دقت أوجه التمييز أحيانا.. فهذا دأب الطبيعة في الكائنات الحية، من نبات، وحيوان، وإنسان.

كالملح للطعام

ولو أنك توقفت لحظة لتفكر في هذا التباين الذي يطبع الناس، لألفيت أنه كان لابد منه ليضفي على الحياة نكهة وطعما.. فما كان أحرى الأشياء والناس أن تغدو مملة ممجوجة لو أنها كانت جميعا نسخة طبق الأصل بعضها من بعض..وما كان أحرى العالم أن يغدو بغيضا سخيفا لو تساوى الناس في الشكل والطول والقد. ولو تكلموا لغة واحدة، وارتدوا ثيابا موحدة! بل أن اختلاف الناس

بعضهم عن بعض.. اختلافهم في الميول والمواهب، والإمكانيات والتصرفات، ليجعل الحياة أحفل بالبهجة والمتعة.

العناصر التي تكونك

والشيء الذي يميزك عن كل من عداك هو: شخصيتك..وشخصيتك هي: أنت.. أنها شيء لا ترتديه ثم تخلعه، كما تفعل بالثوب، وإنما شخصيتك ملازمة لك في كل وقت وآن! وهي مؤلفة من كافة العناصر التي تكونك، وتميزك: طريقة كلامك، طريقة مشيتك، أفكارك، إحساساتك تجاه نفسك وتجاه الناس، ابتسامتك، شعرك، ذراعاك.. أو على الجملة شخصيتك هي: أنت.

ألق نظرة فاحصة

فمن أنت؟ وما شكلك؟ وماذا تحكى شخصيتك للناس عنك؟ وكيف تحفزك على عقد الصلات الطبية بأصدقائك، ووالديك، ومدرسيك، ورؤساءك وفتاتك الحبيبة؟ أو كيف تعوقك عن عقد هذه الصلات؟.

أنت شخص مركب، تدخلت في تكوينك أفكار، وإحساسات، وانفعالات شتى، حتى ليصعب أن تضع يدك على معالم شخصيتك كوحدة! هذا بالنسبة لك.. أما بالنسبة للناس، فشخصيتك أظهر وأجلى، فهي تؤثر في علاقتك بهم، ولكنك لا تعلم ان كان هذا التأثير في صالحك أم في غير صالحك.

ولعل لك – كأكثرنا – صفات معينة تمنعك من اكتساب رضاء الناس بأقصى ما في طوقك من مقدرة.. أو تعوقك عن بلوغ النجاح الذي في وسعك بلوغه.. فثمة مقومات حميدة في داخل نفسك ينبغي أن تنميها للدرجة القصوى.

لهذا، كان لزاما أن تلقى على نفسك نظرة فاحصة.. وما أسهل هذا، في القول.. وما أصعبه في الفعل!! فأنت يسعك أن تقف تجاه مرآة فترى إن كان وجهك نظيفا، وشعرك ممشطا، ولكنك لكي ترى شخصيتك ينبغي أن تتعمق بنظرك.. ولم يستطع أحد بعد – لسوء الحظ! – أن يبتكر مرآة تعكس الشخصية.. ولكن ثمة طرقا أخرى غير المرآة.. وهي الطرق التي يعني هذا الكتيب بتبيانها، إنه يهدف إلى معاونتك على «رؤية» شخصيتك، أو بتعبير أصح على «استكشافها».. فحتم عليك أن تعرف مقومات شخصيتك قبل أن تشرع في تنميتها.

الشخصيات تختلف باختلاف الناس

يختلف الناس بعضهم عن بعض، بطرق شتى. فلكل من زيد، وعمرو، وخالد بنيان جسماني، وعقلي، وعاطفي، خاص متميز. ولكل منهم آراؤه الخاصة، وميوله، وأسلوبه في النظر إلى الأشياء. وقد يسهل أن ترى بعض أوجه الاختلاف، وخاصة الاختلافات الظاهرية، فهذه الفتاة حمراء الشعر مجعدته.. وتلك شقراء ذات حاجبين كثيفين أسودين. وهذا الفتى طويل نحيل.. وذاك ربعة عريض المنكبين..

كذلك يرتدي الناس ثيابا مختلفة متباينة.. فقد تجرى فتاة وراء كل مستحدث من صنوف الأساور والقلائد، وكل مبتكر من ألوان أحمر الشفاه.. في حين تجرى أخرى وراء الثياب بمستحدثاتها ومبتكراتها.. وقد تستهوى القمصان الملونة المزركشة فتى، وتستهوى الثياب المحتشمة الداكنة آخر.

الميول، والمواهب، والقدرات

وتوقف لحظة، وفكر في نفسك، وفيمن تعرفه من الناس.. فربما وجدت أن آراءك، وميولك، ومقدراتك، تختلف عن آراء

الناس، وميولهم، ومقدراتهم، اختلافا بينا.. قد تتجه ميولك نحو الرياضة البدنية، في حين تتجه ميول صديقك الحميم إلى الموسيقى..وأنت مشغوف بدراسة الرياضيات والعلوم، ولكن صديقك المقرب مشغوف باللغات والتاريخ.

نعم، فالناس تختلف في الميول، والمواهب والمقدرة كما تختلف في الشكل والقد. فالبعض الناس موهبة موسيقية أو فنية، وبعضهم الآخر يثقل عليه أن يتعلم "النوتة"، ولا يقدر على أن يخط خطا مستقيما!!.. ولبعض الناس موهبة في الخطابة العامة، وبعضهم الآخر لا يستطيع أن يلقى جملة واحدة في جمع من الناس دون أن يتصبب عرقا، ويرتعد رعبا!.. وقد ترى شخصا برع في استخدام الأدوات والآلات، وتري آخر لا يستطيع أن يدق مسمارا في جدار.. وعسى أن يكون من بين أصدقائك من يستطيع أن يقرأ عشرات الكتب ويظل يذكر ما قرأه في كل منها من تواريخ، ووقائع، وأرقام.. وعسى أن يكون من بينهم أيضا من يجد صعوبة كبرى في تذكر ما قرأ ويسهل عليه أن يتذكر ما سمع!

أوجه أخرى لاختلاف الشخصية

«فلان قوي الشخصية».. هذا تعبير لعلك سمعته مئات المرات، أو وصفت به، أنت نفسك، شخصا تعرفه، أو تريد أن

تتعرف عليه.. وغالبا ما يكون صاحب هذه الشخصية «جذابا» بشكل من الأشكال.. كأن يكون محدثا ممتعا، أو عطوفا متوددا، أو ضاحكا ممراحا.. ولهذا تشعر كأن شخصيته «تزيد» شيئا.. و«فلان فاقد الشخصية».. تعبير لعلك سمعت به أيضا، أو لعلك استخدمته في وصف شخص لم يترك فيك أثرا يذكر.. ولهذا تحس كأن شخصيته «تنقص» شيئا..

والواقع أنه ليس هناك من له شخصية «زائدة»، أو شخصية «ناقصة»، أو ليست له شخصية على الإطلاق.. المسألة ليست مسألة زيادة أو نقصان.. فلكل إنسان شخصيته ما في هذا شك.. وإنما «صفات» الشخصية أو «مميزاتها» هي التي تختلف. وتتباين. فالناس يختلفون في بنيانهم العاطفي، كما يختلفون في الميول، والمواهب، والمقدرات. ولهذا الوجه من أوجه الشخصية (الوجه العاطفي) أهمية قصوى، لأنه هو الذي يقرر المدى الذي تذهب إليه علاقتنا بالناس، وهو الذي ينطوي على إحساساتنا تجاه أنفسنا وتجاه الناس. وحين نقول أن لفلان شخصية قوية، فإنما نعني في الواقع أننا منجذبون إليه لسبب أو لآخر.. ونحن ننجذب، عادة إلى أشخاص بشتى لأسباب شتى.

خذ مثلا على الشخصيات الجذابة، الفتاة «دوريس».. لقد

كانت مبرزة بين لذاتها، محببة إلى كل من عرفها.. فهى عطوف مترددة، يمتعك حديثها، وتبهجك جلستها.. وهي إلى هذا، تنهض بالثقة التي يضعها فيها أصدقاؤها وتقدر مشاعرهم، وتقدم لهم ما في طوقها من معونة.. إذا أجمعت صديقاتها على مشاهدة «فيلم» جديد «لاستر وليامز» لم تركب رأسها وتتشبث بمشاهدة فيلم «لچين كيلى»!!.. أنها على استعداد دائما أن تضحي برغبتها في سبيل إرضاء صديقاتها.

وللفتى «جيم» بدوره شخصية جذابة محببة، وإن كانت تختلف عن شخصية «دوريس» اختلافا تاما.. أن «جيم»، صانع أفكار!.. فهو يمتاز بمقدرته على ابتكار أفكار جديدة، تستهوى الأصدقاء، وعلى اقتراح أماكن مبتكرة تنهض إليها «الشلة»! إذا أراد الأصدقاء أن يقيموا حفلا، عهدوا به إلى «جيم» ليوفر له أسباب البهجة والتسلية. وهو مرح، ضاحك، ذو إحساس فائق بالفكاهة، لا تسرب إلى قلبك الهم قط وأنت جالسه.

نحن لا نهتم كثيرا بالآخرين

وما خطب أولئك الذين يدون وكأن ليس لهم شخصية على الإطلاق؟ أو أولئك الذين ليست لشخصياتهم مميزات جذابة ؟ فكثيرون هم الذين يلاقون صعوبة في تكوين الصلات وعقد

الصداقات، ويجدون أنفسهم على «الهامش» دائما في كل حفل أو رحلة أو مجتمع.. كانت الفتاة «أليس» تجد صعوبة كبرى في عقد صداقات جديدة بسبب جمالها المفرط!.. وإنها لتحدوها رغبة صادقة في أن تتودد إلى الناس، ولكنها لا تدري كيف تبدأ، وماذا تصنع!.. وكانت النتيجة أن تركت وحيدة، لا يشركها الناس في لهوهم وحفلاتهم ومناقشاتهم، بل قل أن أعارها أحد التفاتا!.. أما الشاب «چيمس» فيعرفه الجميع وان كانوا لا يحبونه!!.. إنه نزاع إلى العدوان متحفز للهجوم، منقب دائما عن أسباب الشجار.. لا تراه إلا مقطب الجبين، مشدود القبضتين، في عينيه بريق التحدي.. إنه كالفتاة «أليس» ليس له أصدقاء، وإن اختلف السبب اختلافا بينا!

فصفات الشخصية إذن هي التي تدفع شخصا لأن يكون خجولا، وآخر لأن يكون متوددا، وثالثا أن يكون متحديا ورابعا لأن يكون متعاونا.. هذه الصفات المختلفة هي التي تدفعك لأن تميل لشخص وتنفر من آخر، لأن تحب عشرة شخص، وتنعزل الآخر. وفي ميسورك أن تجيل النظر فيمن حولك فترى كيف تعبر شخصياتهم عن نفسها.. فتصرفاتهم وأفعالهم تحكى لك عنهم الكثير.. ولكنك يتعذر عليك أن تستكشف « العواطف » المسئولة

عن تصرفات الناس وأفعالهم.. مثال ذلك أن الشخص الخجول قد يستشعر الخجل لأنه متشكك دائما في مظهره وهندامه.. أو لأنه أقصر قامة، أو أطول قامة من المعدل!

فإحساساتنا تجاه أنفسنا وتجاه الآخرين، تؤثر في الأسلوب الذي تتبعه في علاقتنا بالناس على مر مراحل مختلفة من حياتنا: في المدرسة، وفي المجتمع، ومع الجنس الآخر، ومع أفراد أسراتنا، ومع أصدقائنا. ودعنا نر كيف تعمل الشخصية في هذه الميادين:

في المدرسة

لعلك عرفت من زملائك في المدرسة من برز، وظهر.. فهو عضو في كل جمعية وفريق... وهو متقدم دائما في الترتيب!.. وهو حريص على الاشتراك في كل وجه من أوجه النشاط مدرسيا كان أو رياضيا أو اجتماعيا.. وهو، إلى هذا كله، ممراح ضاحك تطيب صحبته. ولعلك عرفت من زملائك أيضا، من ينظر إلى المدرسة على أنها «محنة» قاسية! فهو يجد عناء في استيعاب الدروس.. ويمقت كل ما يتصل بالمدرسة من أوجه النشاط وسواء كان الوقت الذي قضيته في المدرسة مرضيا أو تعسا، فمرجع ذلك الإحساس إلى شخصيتك.

وقصة الفتاة «كارول» مثال لهذا القول.. و«كارول» فتاة ذكية، إذا ضمها مجلس بوالديها أو بمعارفها، تناولت بالمناقشة

الكتب الشيقة، والموضوعات المنوعة، فتحدثت عنها حديثا طلقا ملما.. أما إذا ضمتها المدرسة، فكأن ذكاءها قد تبخر!.. إذا دعيت لتلخيص ما سمعته من درس أمام «الفصل»، تبخرت المعلومات من ذهنها، وجفت الكلمات في حلقها.. وهي عادة ما تحصل على درجات ضعيفة في الامتحانات.. فإن توتر أعصابها واضطرابها يسدان المسالك على ذاكرتها، ويطمسان كل ما تلقته من دروس.

كانت علة «كارول» ضعف ثقتها في مقدرتها، ومطالبتها نفسها بما هو فوق طاقتها.. كان والداها يعلقان أهمية كبرى على الدرجات المدرسية.. وكنتيجة لهذا حددت «كارول» لنفسها مثلا عليا بعيدة طالبت نفسها بتحقيقها!.. واجتاحها الخوف من الإخفاق في بلوغ هذه المثل فعاقها عن تنمية ألوان المقدرة التي تتمتع بها.. على أنه كان من حسن حظ «كارول» أن ناقشت مشكلتها مع الأخصائية النفسية فوسعها أن تدرك حقيقة مشكلتها.. ورويدا بدأت تعي أوجه مقدرتها، وتكتسب مزيدا من الثقة بنفسها..

علاقتك بالناس

يلاقي كثير من الشبان صعوبة في معاملة الناس، وعلى الأخص من هم أكبر منهم سنا، كمدرسيهم، أو رؤسائهم، أو آبائهم، أو أقاربهم، أو جيرانهم.. أو من إليهم، ممن هم في الغالب، أصحاب سلطان عليهم.

وأسلوبك في معاملة الناس يتأثر كذلك بما تتصف به شخصيتك.

كان «رالف» يحس دائما أن الذين يكبرونه يعملون على تقييد حريته!.. إذا ركب «الأوتوبيس»، طلب إليه السائق ألا يسد مدخل مقصورته!! وإذا دخل محلا تجاريا، طلب إليه العامل ألا يكثر من تقليب السلع.. وإذا أعطاه أستاذه درجة ضئيلة استشعر أنه مغبون مغلوب على أمره.. أي أنه على الجملة كان ثائرا على السلطة التي يفرضها الكبار عليه، وكنتيجة لهذا الإحساس جاءت تصرفاته مطبوعة بطابع التحدي، والتعدي، خالية من التلطف والتودد. وغاب عن «رالف» أن يدرك شيئا مهما، هو أن أفعاله وتصرفاته هي في الواقع المسئولة عن هذه المعاملة (المجحفة) التي يلقاها من الناس! فلو أنه نأى عن مقصورة سائق «الأوتوبيس» من تلقاء نفسه، لما طالبه السائق بالابتعاد... ولو أنه لم يقلب السلع في المحل ويقلب نظامها، لما نهاه العامل عن تقليبها.. ولو أنه بذل مزيدا من الجهد في المدرسة لحصل على درجات أعلى..

ونحن جميعا مضطرون إلى أن تقبل النقد، ونتقبل الأوامر من فئة من الناس.. مثال ذلك أننا جميعا –صغارا وكبارا– يجب أن نطيع رجال البوليس، ونطيع رؤساءنا ونطيع غيرهم ممن لهم علينا حق الطاعة.. فذاك أمر يجب أن ندركه ونرضى به على علاته..

علاقتك بالجنس الآخر

ولا تحسب الفتاة أن نجاح علاقتها بالجنس الآخر متوقف على نوع «أحمر الشفاه» الذي تستعمله، أو على طول أهدابها، أو لون شعرها، أو جمال ثوبها! وتتحدث الفتيات عن «الشاب الطويل الأسمر».. ويزين الفتيان غرفهم بصور «فتيات الغلاف».. ولكنك أن دققت النظر في «الأمر الواقع» ألفيت أن الصفات الظاهرية أو المادية لا تلعب الدور المهم الذي تظنه، إنما المعول كله على الشخصية!! ودعنا نلق نظرة على «جون» و«مارى» و«كاثرين».. أن «جون» شاب طويل وسيم، مفتول العضل.. و«مارى) فتاة ضاحكة، ذات شعر أحمر.. و«كاثرين»، فتاة نحيلة توشك عظامها أن تبرز من جلدها، ذات شعر «أكرت» في مثل لون الفأر..

تلك الفروق «المادية» بين «چون» و«مارى» و«كاثرين»، فروق ملحوظة من السهل الوقوع عليها.. ولكن دعنا ننظر إلى شيء آخر، في هؤلاء الثلاثة – دعنا ننظر إلى مشاعرهم الخاصة تجاه مميزاتهم البدنية.. ولا يدي الناس هذه المشاعر بحيث يراها الآخرون، ولكن الناس جميعا يحسون تجاه تكوينهم البدني إحساسات معينة تؤثر في أسلوب تصرفهم.

ليس الجمال ولا الوسامة شرطا لكي تلذ للناس عشرتك مثال ذلك

أن «چون» الذي يستمتع بجسم رياضى جميل، متجه بنشاطه كله إلى ميادين الرياضة حتى لتحسبه لا يحس للجنس الآخر وجودا.. فقل أن حادث فتاة... وإذا جمعته حفلة راقصة، ظل على هامش «حلبة» الرقص محيرا، مرتبكا.. ويزداد ارتباكه إذا علق أحد بكلمة على تكوينه الرياضي، أو بروز عضلاته.. انه فيما بينه وبين نفسه يحس أنه شاذ ناشز!..

نعم إن الناس ترى فيه شخصا «جذابا» ولكنه يرى طوله نقصا، وتكوينه الرياضي شذوذا، ومن ثم فهو –مدفوعا بإحساساته هذه– يتعزل الناس، ويعزف عن عقد الصداقات، وخاصة مع الجنس الآخر، حتى ليخطىء الناس فيحسبوه مترفعا متعاليا!!

أما الفتاة «كاثرين».. الفتاة النحيلة ذات الشعر «الأكرت».. فما أكثر أصدقاءها أن الناس عندما يلتقون بها لأول مرة، يوشكون أن يخطئوها بأبصارهم وخاصة إذا كانت «مارى» على مقربة!! فصاحبتنا «مارى» ترى في نفسها فتاة خفيفة لطيفة، ومن ثم لا تكف عن الحديث عن نفسها، في حين تلوذ «كاثرين» بالصمت حتى ليصفها الناس بالجمود..

ثم رويدا، ولفرط العجب، يستكشف الناس أن «كاثرين» هي في الواقع مركز الاجتذاب لا «مارى»!..

ويرجع ذلك إلى إحساس «كاثرين» تجاه نفسها.. فهي تعلم

أنها ليست جميلة ولكنها لا تهتم لذلك، فقد تعلمت كيف تسر الناس، لأنها تجد المتعة والسرور في رفقتهم.. أما «مارى» فعلى العكس منها، لا تهتم إلا بنفسها، وبرغم أن الناس ينجذبون إليها لأول وهلة، لجمالها، إلا أنهم لا يلبثون أن ينفضوا عنها..

إن «چون» و«كاثرين» و«مارى» أمثلة للكيفية التي يؤثر بها تباين الشخصيات في علاقتنا بالآخرين.. فللفتى «چون» مظهر جذاب ولكنه «يحس» أنه شاذ بين الناس!!. وللفتاة «كاثرين» مظهر عادى، أو أقل من العادي، ولكنها «تحس» أن العبرة ليست بالمظهر، فقد نمت في نفسها صفات أخرى من صفات الشخصية طغت على مظهرها، وجعلتها محببة إلى الناس.. والفتاة «مارى» ذات مظهر جذاب، ولكنها «تحس» أن الجمال هو الصفة الوحيدة المطلوبة!

علاقتك بأهل بيتك

لعلك ترى أن البيت هو المكان الذي تسترخي فيه وتنطلق على سجيتك.. وهو في الحق كذلك.. ولكنه ليس على التحقيق، كما يرى البعض، مكانا تثير فيه عواصف غضبك وتطلق فيه لحدة مزاجك العنان!.. فلشخصيتك قيمتها في البيت كذلك.. إن أهل بيتك في حاجة إلى الاسترخاء مثل حاجتك، وتصرفاتك هي التي تقرر هل يصبح البيت مكانا يهفو إليه ذووك، ويرتاحون له، أم يصبح

مكانا يبتغون منه الفرار! ويلقي بعض الشبان عناء في معايشة ذويهم في وئام وانسجام.. فهم لا تهدأ مشاداتهم مع أخوتهم وأخواتهم حول أمور تتفاوت في الأهمية!.. ولا يقف اختلاف أوجه النظر بينهم وبين أمهاتهم عند حد!!.. وصحيح أن الخلاف بين الأبناء والآباء، أو بين الأخوة بعضهم وبعض، أمر طبيعي، ولكنه يخرج على طبيعته إذا ظل قائما لا يزول حتى لكأنها معركة لا تنتهي وتتجلى صفات شخصيتك من خلال تصرفاتك داخل البيت، كما تتجلى من خلال تصرفاتك خارجه. ففي البيت يتبدى مدى إحساسك بالمسئولية، ورغبتك في التعاون، واحترامك لمشاعر أفراد أسرتك..

علاقتك بأصدقائك

وتكشف علاقتك بأصدقائك عن جانب مهم آخر من جوانب شخصيتك.. فالناس يختلفون أيما اختلاف في مقدرتهم على كسب الأصدقاء والاحتفاظ بهم.. في حين أن كل امرئ في حاجة إلى أصدقاء، إذ هم يجعلون الحياة أبهج وأرضي.

ولبعض الشبان أصدقاء عديدون.. ولبعضهم الآخر قلة قليلة.. مثال ذلك أن الفتاة «دوروثي» لا تهتم بأن يكون لها وفرة من الأصدقاء، وإنما هي تفضل أن تكون لها قلة من الأصدقاء الأوفياء.. أنها لا ترتاح لصحبة كل من تلقاه لساعتها، فضلا عن أنها لا تجيد الكلمات التي تكسبها

صداقة الجميع، ومن ثم فهي قانعة راضية بأصدقائها على قلتهم.

أما «فرانك»، فعلى العكس منها.. انه «يجمع» الأصدقاء كما يجمع الهاوى طوابع البريد!.. الجميع يعرفونه وهو يعرف الجميع.. وصلته بأصدقائه العديدين مملوءة بالحماسة، مشحونة بالمودة، ولكنها تقف عند هذا الحد... فهو لا يهتم بأن يتعمق في فهم أصدقائه، أو أن يزداد معرفة بهم.

أسباب الصداقة منوعة

الناس يختارون أصدقاءهم الأسباب مختلفة. فالبعض يختارون من الأصدقاء من تبهجهم رفقتهم، وتجعلها حافلة بالمرح والضحكات. والبعض يختارون من الأصدقاء ذوى الأفكار الناضجة، والميول والمشارب المتفقة مع ميولهم ومشاربهم.. فنحن في اختيار أصدقائنا نتوخى إرضاء حاجاتنا الخاصة. ويتخذون لأنفسهم آراءه وأفكاره.. أما «ألان» فلا يهتم بأن يكون هو المسيطر، بل يفضل أن يرسم الآخرون الخطط ويضعون الأفكار!.

ومن المظاهر المهمة الأخرى للصداقة، الإحساس الذي نحسه حيال أصدقائنا.. مثال ذلك أن الفتاة «اليزابث» تتوقع من صديقاتها أن يفكرن كما تفكر، ويتصرفن كما تتصرف، فإذا لم يفعلن تخلت عن صداقتهن.. أما «باتريشيا» فعلى عكسها.. إنها تقدر في كل صديقة

فرديتها المتميزة وتحتمل عن سعة أوجه اختلافها عنها في الصفات.

ويتوقع بعض الناس من أصدقائهم أن «يعطوا» دائما دون أن «يأخذوا» به شيئا. يتوقعون أن يساعدهم أصدقاؤهم في أداء واجباتهم، وفي فك ضيقهم، ويتوقعون منهم الوفاء والتقدير الدائمين، دون أن يمنحوا هم أنفسهم أصدقاءهم شيئا من هذه.

ومن هذا تستطيع أن تتبين لماذا يجد البعض عناءً قليلا في الاحتفاظ بالأصدقاء، في حين يكاد البعض الآخر لا يجد صديقا على الإطلاق؟!.. فالمعول في هذا المضمار على الإخلاص والوفاء، والثقة والتقدير، وصدق الحب للناس. فمن اتصف بهذه الصفات كان أقدر على كسب الأصدقاء الأوفياء والاحتفاظ بصداقتهم.

كيف تكونت شخصيتك؟

لقد رأينا أن الناس يختلفون اختلافا كبيرا في موقفهم من الأصدقاء، تماما كما يختلفون في موقفهم من المدرسة، والبيت، والناس، والجنس الآخر.. ومجموع الاختلافات كلها، هي التي تجعل من كل إنسان في الدنيا فردا متميزا لا نظير له.

ولكن.. ما وراء هذه الاختلافات؟!.. وكيف تكونت شخصيتك واستوت؟ وكيف صارت إلى ما هي عليه الآن؟!

كيف تتطور شخصياتنا؟

لقد طرأ على شخصيتك تغير كبير في خلال السنوات العشر الماضية.. وسوف يطرأ عليها تغير أكبر في السنوات العشر التالية.. بل سوف تظل شخصيتك في تطور مستمر ما حييت.. تماما كما ينمو جسمك ويتطور ولا يكف عن النمو والتطور.. وتطور الشخصية كتطور الجسم يأتي تدريجا بحيث لا تلحظه.. ولا تحس به.. فكما أنك لا تستطيع أن تلحظ أن كتفيك ازدادتا عرضا، أو أن رجلك ازدادتا طولا، كذلك لا تستطيع أن «تحس» أنك أصبحت أكثر نضجا: عاطفيا وذهنيا.

وشخصيتك، كما هي اليوم، نتيجة لكل ما حدث لك منذ كنت طفلا وليدا.. فتجاربك وصلاتك بالناس، كلها لعبت دورا في تشكيل شخصيتك بالشكل الذي هي عليه الآن.. ولكنك لن تبقى دائما كما أنت اليوم. فشخصيتك ليست شيئا جامدا، وليست شيئا تاما قد أنجز صنعه، وإنما هي شيء مرن، قابل للتغير المستمر.

ولعل هذا الوقت هو أنسب الأوقات لكي تلقى نظرة فاحصة على شخصيتك لتحيط علما بدقائقها.. ففي خلال فترة المراهقة تكون متهيئا لاستقبال الآراء والتجارب الجديدة، متلهفا على أن تعبر

عن نفسك إلى أقصى الحدود.. ومع مضيك في النمو تصبح عواطفك واتجاهاتك الذهنية أقل مرونة مما هي عليه الآن.. فالناس ميالون إلى الاستقرار على عادات واتجاهات معينة، بحيث تصبح بعد ذلك راسخة يحتاج تغييرها إلى مجهود مضاعف.. ولذلك كان هذا الوقت أنسب الأوقات لتتعرف على شخصيتك، وتدرك لماذا سلكت في تطورها خط سير معين.. حتى إذا احتاج الأمر إلى تعديل أو تقويم سارعت إلى ذلك مبادرا.

استكشاف الشخصية كحل اللغز

وتعرف «مداخل» الشخصية و«مخارجها» ومسالكها ودروبها أشبه ما يكون بحل لغز أو إجلاء غوامض قصة بوليسية!! فأنت متى شرعت في قراءة قصة بوليسية، تكون خالي الذهن مما سوف تنتهي إليه حوادث القصة أو يؤول اله حال أبطالها (اللهم إلا إذا كنت شديد البراعة، ووسعك أن تصل إلى الحل قبل أن يصل إليه المؤلف في قصته!)، حتى إذا بلغت نهاية القصة استبانت لك أطرافها ووضحت لك تفاصيلها ودقائقها.

وكذلك الحال في تطور شخصيتك.. على أنك في الواقع لن تجدها شديدة الغموض متى بدأت من البداية، وعرفت كيف تدخلت الحوادث التي مررت بها في تكييف «حبكة» القصة.. قصة

حياتك.. فمنذ ولدت وأنت تتلقى من الأشياء والناس المحيطين بك، انطباعات معينة تتأثر بها شخصيتك.. فضلا عن أن للعوامل الوراثية والحيوية (البيولوجية) المؤثرة في تكوينك الجسمانى دخلا في تقدير السرعة التي تطورت بها، وهذه العوامل بدورها تؤثر في شخصيتك إلى حد ما.. ثم أهم من ذلك كله، نوع التجارب التي لقيتها من الناس والأشياء في محيط بيتك.

وهكذا ولدت

أن الطفل الوليد عاجز لا حيلة له ولا قوة.. إنه يعتمد اعتمادا مطلقا على أبويه في كل شيء.. ونوع العناية التي يلقاها من والديه والاهتمام الذي يحظى به منهما يتدخلان في تشكيل شخصيته.. فنموذج المعاملة التي يلقاها من والديه يقرر ماذا يتوقع من الناس، وكيف يريد من الناس أن يعاملوه..مثال ذلك أن إحدى الأمهات قد تكون مبالغة في الاهتمام براحة طفلها، شديدة القلق على صحته، فلا يلبث الطفل أن يستشعر هذا «القلق» ويحس بوجوده.. وعلى النقيض من هذه الأم، قد نجد أنما زحمها العمل واستغرق وقتها كله، فلم تجد متسعا لتعنى بطفلها العناية «الكافية».. وفيما بين هذين النقيضين نجد الأم المتزنة المثالية التي تعامل طفلها معاملة طابعها الحب، ولكن في غير إسراف ولا قلق. فهذه المعاملة

المبكرة التي يلقاها الطفل تؤثر في عواطفه واتجاهاته بالغا ما بلغ من مراحل طفولته.

وعندما كنت طفلا، كان اهتمامك مركزا في نفسك، كالأطفال جميعا! ولكنك على مر مراحل نموك تعلمت أنك لا تستطيع أن تستأثر دائما باهتمام الناس، ولا أن تحصل منهم على كل ما تشتهيه.. فأمك لا تستطيع دائما أن تنحى ما بين يديها لتفرغ لملاعبتك وملاطفتك.. وإذا كان لوالديك أطفال آخرون فهم يتطلبون الحب، كما تتطلبه.. وإذن فقد تعلمت أن أمك وأباك ليا خالصين لك، وأنك مضطر إلى مشاركة أخوتك فيما تملك، وأن عليك أن تتحمل –متى كبرت شيئا– قدرا من المسئولية.

والأسلوب الذي علمك به أبواك كيف تشرك غيرك فيما تملك، وكيف تتحمل المسئولية، وكيف توقع ألا تكون وحدك مركز اهتمام الخلق جميعا – هذا الأسلوب قد لعب دورا كبيرا في تطور شخصيتك. ويخفق بعض الناس في تعلم هذه الأشياء التي أسلفناها أثناء طفولتهم، فتكون النتيجة أن يظلوا ناقصي النضج في هذه النواحي بالذات مهما تبلغ بهم السن.. إنهم خليقون عندئذ أن يظلوا مركزين في أنفسهم، مهتمين بمصالحهم وحدها، ميالين إلى الأخذ دون الإعطاء، والى التفرد بما يملكون دون الغير، والى إلقاء المسئولية كلها على عاتق الآخرين!

يبدأ الأطفال مبكرا في استيعاب إحساسات آبائهم واتجاهاتهم. وما دمت قد قضيت معظم سنوات حياتك المبكرة مع والديك، فإن أثرهما في تطور شخصيتك عظيم. كيف يعاملانك!.. ماذا يحسان نحو الغير؟.. ما نوع العقائد التي يعتنقانها؟.. ما هي الآراء التي يعلقان عليها أهمية قصوى؟.. كل ذلك قد أثر في عواطفك، واتجاهاتك، ومثلك العليا. فلو أن مستر «براون» مثلا لا يرتاح العشرة الناس، ويعتقد أن كل من يلقاه يريد به شرا، فالأرجح أن «مستر براون الصغير» سينشأ متوجسا من الناس، قليل الخبرة بهم، عزوفا عنهم!! وإذا كان آل «بورنت» يعلقون أهمية قصوى على الأمانة والصدق، فالأغلب أن أبناءهم سينشأون على حب الأمانة والصدق كذلك.. ومقدار الحب الذي يمنحه الآباء لأطفالهم، غاية في الأهمية أيضا.. فان الأطفال يتعلمون الحب إذا أحيطوا بالحب.. فلو وسع الآباء أن يمنحوا أطفالهم الحب ويوفروه لهم على الدوام، لنشأ الأبناء عطوفين ودودين، يمنحون الحب للناس، ويوفرونه لهم.

كذلك تلعب الطريقة التي يعاقب بها الآباء أبناءهم دورا كبيرا في تنمية شخصياتهم.. فبعض الآباء قساة، متشددون على أبنائهم..

وبعضهم متساهلون.. وبعضهم الآخر سباقون إلى التهديد بالعقاب ولا يشفعون القول بالفعل.

كان «بول» يلقى هذا النوع الأخير من المعاملة خلال طفولته.. إذا عصى لأمه أمرا، قسرته أمه على أن يجلس فوق كرسي وأن يظل كذلك ساكنا عشر دقائق.. ولكنه لم يكن يلبث أن يتسلل منزلقا عن المقعد، فتغضى أمه ولا تصر على تنفيذ ما أنذرته به.. فلما كبر «بول» وألقى عليه شيء من المسئولية، أصبح من دأبه أن يتملص منها – كما كان يتملص من المقعد – واثقا من أنه لن يكون عليه حرج، ولن يلقى على تملصه جزاءً...!!

ثم ذهب «بول» إلى المدرسة، فعجب زملاؤه ومدرسوه إذ رأوه شخصا لا يوثق به، ولا يركن إليه!.. كان يعد بأن يفعل هذا، ويقطع عهدا بأن يصنع ذاك.. ولكنه لم يكن ينفذ وعوده وعهوده قط!.. ولو أن أحدا عاونه على أن يرى منشأ أسلوبه في التصرف لوسعه أن يتخذ التدابير الكفيلة بتقويم شخصيته.

وحتى لو أننا أدركنا أن منشأ بعض عيوبنا ونقائصنا يرجع إلى أخطاء آبائنا في معاملتنا، فإننا لن نكسب شيئا بصب اللوم عليهم!! فأكثر الآباء يمنحون آباءهم أقصى ما في طوقهم من حب، ولو أنهم أخطأوا هنا وهناك فعذرهم أن تربية الأطفال أمر شاق، ومهمة

صعبة.. ولا شك أنهم، هم أنفسهم، قد كان في تربيتهم بعض الخطأ.. فالأمر إذن أشبه ما يكون بحلقة مفرغة، ولكن ثمة مخرجا منه.. هذا المخرج هو أنك متى أدركت لماذا تتصرف بالطريقة التي تنصرف بها، وسعك أن تمضي في تغيير أسلوب تصرفاتك بحيث يصبح سويا قويما.

مؤثرات أخرى

وإذ تنمو وتكبر، تتسع آفاقك، وتزداد تأثرا بالناس والأشياء التي تؤلف البيئة المحيطة بك: بنوع الجيران الذين تعايشهم.. بمدرسيك وبغيرهم من البالغين الذين تخالطهم وتتصل بهم.. بأخوتك وأخواتك، بمعارفك وأصدقائك.. بنشاطك في المدرسة.. إلى آخر القائمة الطويلة العريضة!

كذلك قد يؤثر نموك البدني في تطور شخصيتك، فلو أنك نموت بأسرع أو بأبطأ مما ينمو سائر أصدقائك، فربما داخلك الشعور بالنقص إذ تتوهم أنك نشاز بين صحبك، أو غير جذاب!

كذلك في وسع المرض أن يؤثر في تطور شخصيتك.. فغالبا ما يعجز صغار الشبان الذين أصابهم مرض خطر، عن مزاولة أوجه النشاط وألوان الرياضة التي يزاولها أقرانهم ويستمتعون بها. وعسى أن يبث هذا العجز في نفوسهم إحساسا «بالاختلاف» عن سائر

الناس، أو إحساسا بالحرمان مما هو متاح لغيرهم، أو قد يبث فيهم عجزهم الحساسية الزائدة تجاه مظهرهم.

ومن ناحية أخرى، في وسع المرض أو العجز البدني على اختلاف صوره، أن يترك في نفس صاحبه أثرا مختلفا تماما عن الأثر أو الآثار التي أسلفناها.. فالأمر متوقف على وجهة نظر الشاب، ومدى التطور الذي انتهى إليه.

ولعلك عرفت شبانا مثل الفتاة «سالى» التي أصابها شلل الأطفال عندما كانت في الثانية عشرة. وعندما أبلت من مرضها، تحتم عليها أن ترتدي حذاء من نوع خاص، وأصبحت تمشي مشية يبين فيها العرج.. وعاقتها هذه الآفة عن ممارسة كثير من صنوف الرياضة التي تهواها.. ولكنها بدلا من أن تدفن نفسها بين طيات الكتب وحسب، وسعها أن تجيد السباحة — وهي رياضة لم تقف آفتها حائلا دونها — فما لبثت «سالى» أن غدت مثار إعجاب زملائها وزميلاتها، يتنافسون على صداقتها والتقرب إليها.. وأصبحت لا تراها إلا مرحة، ضاحكة مستبشرة.

إننا جميعا ذوو شخصيات تختلف بعضها عن بعض، ولهذا يستجيب كل منا للتجارب وللناس على طريقته الخاصة، فكل منا يرى الأشياء بعينين مختلفتين، لأنه يحس إحساسا مختلفا عن

إحساس سائر الناس تجاه نفسه، وتجاه الناس، وتجاه الأشياء الموجودة في بيئته:

عائلة «تياور»

ومثال على الطرق المختلفة التي يستجيب بها شتى الناس للتجربة الواحدة، أروي لك قصة عائلة «تيلور» والإحساس الذي أحسه كل فرد في هذه العائلة حيال صوت غريب تناهى إلى أسماعهم في جوف الليل.

كانت عائلة تيلور تقطن منزلا صغيرا بأسفله «جاراج» للسيارة. وبعد ظهر ذات يوم، صحبت مسز تيلور طفلها «چونى» إلى الطبيب، وفيما هما في قاعة الانتظار رأت أن تذهب عنه السأم، فراحت تقرأ له قصة خرافية عنوانها «چاك: العملاق القاتل»... وفي ذلك المساء نفسه، عاد مستر «تيلور» إلى المنزل فوجد في انتظاره خطابا من شركة التأمين تطالبه فيه بدفع قسط التأمين على السيارة، واستاء عندما وجد القسط المطلوب أكثر مما كان يتوقع! وعندما اجتمع أفراد الأسرة حول مائدة العشاء، رغبت «الين» — وهي في السادسة عشرة – إلى والديها أن تذهب إلى «السينما»، ولكن الوالدين رفضا مطلبها مذكرين إياها بأن اليوم التالي ليس يوم عطلة، وأن عليها أن تستيقظ مبكرة لتذهب إلى المدرسة..وقضت الأسرة

مساءا هادئا، ثم نهض أفرادها إلى مخادعهم!! وفي منتصف الليل، هبت الأسرة من نومها على صوت دقات صادرة من سطح الجراج...

أما الطفل «چونى»، فقد تصور أن مصدر الصوت هو «العملاق القاتل» قد جاء وفي يده سكينه الطويلة النصل.. وتملكه الذعر، حتى أنه جمد في فراشه وجر الغطاء على رأسه!

وأما مسز «تيلور»، فقد ظنت مصدر الصوت لصا يريد أن يقتحم المنزل، وهرعت إلى مخدع «چونى» لتطمئن عليه. وكاد مستر «تيلور» أن يوقن أن مبعث الصوت لص يريد أن يسرق السيارة، واندفع إلى خارج المنزل، ولكنه لم ير ظلا شيء.

وأما «إيلين» فقد تراءى لها أن مصدر الصوت صديقها الجديد الذي رغبت في أن تخرج معه إلى «السينما» جاء يلفت إليها نظره بهذه الدقات!.. وهرعت تنظر من النافذة ولكنها لم تر شيئا ولم تكتشف الأسرة ما حدث إلا في صبيحة اليوم التالي: فقد اصطدمت قطة بقالب من الطوب مخلوع من مكانه، فراح يتدحرج عبر المدخنة إلى سقف الجاراج محدثا تلك الدقات.

ولما كان أفراد أسرة «تيلور» قد استجاب كل منهم بشكل مختلف لصوت اصطدام قالب الطوب بسقف «الجاراج»، ففي

وسعنا أن نفهم من هذه الاستجابات شيئا عن شخصياتهم: فالطفل «چونى» بتمتع بخيال خصب، وما سمع الصوت حتى قفزت إلى خياله قصة العملاق القاتل.. ولما كان الوقت ليلا، فقد اتخذت القصة شكلا باعثا على الخوف!!... أما «الين» فتجتاز مرحلة من خصائصها أنها تجعلها توجد الترابط وأوجه الشبه بينها وبين بطلات القصص التي تقرأها، ومن ثم فقد مهد لها الصوت لأن تتصور أنها بطلة قصة غرام!

وقبيل صدور الصوت، كانت مسز «تيلور» قلقة على صحة طفلها «جوني»، ولا شك أنه لم يرح ذهنها لطول ما قلبت في ذهنها مسألة مرضه، ومن ثم كان أول ما فعلته عندما خيل إليها أن ثمة خطرا قريبا، أن هرعت إلى جوني تطمئن عليه!.. أما مستر «تيلور» فلا يستغني قط عن سيارته التي تسهل له أعماله.. وقد ذكره خطاب شركة التأمين بهذه الحقيقة، ومن ثم كان الاطمئنان على السيارة أول ما تبادر إلى ذهنه!

هذه الاستجابات الأربع المختلفة لمؤثر واحد، تمثل لنا أصدق تمثيل كيف تشكل عواطفنا اتجاهاتنا، وكيف تؤثر في أفعالنا.

دورة الأيام

كذلك تؤثر عواطفنا في نظرتنا العامة للحياة. فبعض الناس

متفائلون ينظرون دائما إلى الوجه المشرق للأشياء.. وبعضهم الآخر لا يرى من الحياة إلا جانبها الأسود.. وأما أغلب الناس فيتوسطون الطرفين.. ولكننا جميعا تمر بنا أيام بيض، وأخرى سود، وانه لجدير بنا أن نتأمل استجاباتنا، وكيف تتشكل وفق ما يغمرنا عندئذ. من إحساس.

فإذا كنت في يوم من الأيام، تستشعر الغبطة والانشراح فلن تهتم لشيء، ولن يقلقك شيء.. إذا لم تجد رباط عنقك المفضل، ارتديت آخر دون أن تبالي.. وإذا انتظرت على محطة «الأوتوبيس» عشر دقائق، فإنك لا تبالي شيئا.. بل لعلك تقطع هذا الوقت مترنما بأغنية جديدة، أو مصفرا بفمك لحنا مرحا.. ولعلك لا تلقي بالا إلى ضجة الشارع، وتكاد لا تسمع أبواق السيارات وهي تنفخ بلا انقطاع.

ثم تدور الأيام، وتصبح ذات يوم معتكر المزاج، تستشعر الضيق والانقباض، فإذا أتفه الأشياء يزيدك ضيقا، وحدة، وانقباضا.. انك لا ترى في ثيابك شيئا لائقا.. وبضع دقائق تمكثها على محطة «الأتوبيس» تخيل إليك كأنها دهر وتروح تتساءل لماذا لا تضع السلطات حدا لهذه الفوضى في وسائل المواصلات... وأصوات أبواق السيارات تبدو لك كأنها أصوات معركة طاحنة، حتى توشك

أن تكره السيارات وأصحابها... أرأيت ؟! انك قد تمر بك تجربة واحدة معينة في أيام مختلفة، ولكنك لا تستجيب لها كل مرة ككل مرة، لأن إحساساتك تختلف مرة عن مرة.

ولما كانت هذه الإحساسات تلعب دورا مهما في حياتك كما ترى، فإنه ينبغي عليك أن تستكشف هذه الإحساسات وتتعرف عليها.

مشاعرنا المستترة

فهمك لنفسك أمر غاية في الأهمية، ولكنه ليس ميسورا دائما. لماذا تحس، وتتصرف كما تحس وتتصرف؟! لعلك تحتد وتغضب وتثور إذا انتقدتك أمك.. ولعلك لا تميل إلى اللون البنفسجي.. ولعلك لا ترتاح لمدرس اللغة الانجليزية في حين ينسجم معه كثير من زملائك.. فماذا وراء هذه الاستجابات التي تستجيب بها للمؤثرات المختلفة!! أتراك تحس حين تنتقد أمك أنها لا تحبك؟... أترى اللون البنفسجي مرتبطا في ذهنك بتجربة أليمة؟!....أترى مدرس اللغة الانجليزية يشبه جارا لك اعتاد أن يشكوك لوالديك كلما قطفت أزهار حديقته؟!..

تلك كلها أمثلة لما عساه يكون الواقع... ولكن المهم أننا جميعا نحمل مشاعر لا ندركها.. ونحن إذ نخفي مشاعرنا الحقيقية عن أنفسنا فذلك لأن هذه المشاعر بث فينا الألم أو الخوف ولهذا نريد ألا نسلم بوجودها..

مثال ذلك أن الفتاة «ايلين» كانت دائما تستشعر الإعجاب بشقيقتها الكبرى «كارين» أو هذا ما «ظنت» أنها تستشعره!!.. ومن ذا الذي لم يكن يستشعر الإعجاب بها؟!.. لقد كانت «كارين»

فتاة موهوبة بارعة.. كانت تضطلع بأدوار البطولة في المسرحيات التي تقيمها المدرسة فتؤديها خير أداء.. وكانت بارعة في العزف على «البيانو».. وبرغم ذلك فقد كانت «ايلين» تجد نفسها مسوقة إلى الشجار مع «كارين» لأتفه الأسباب، دون أن تدرك لهذا سببا.

والحقيقة أن «ايلين» كانت تستشعر شيئا من «النقمة» على شقيقتها.. كان يضجرها أن تسمع الناس لا يفتأون يقولون: «أليست كارين فتاة بارعة!».. لقد كانت «آيلين» تريد شيئا من الاهتمام والإطراء لنفسها، ولكنها كانت تخشى أن تسلم بينها وبين نفسها بهذا الإحساس بالغيرة – أو ليس المفروض أن تحب الفتاة أختها!!

وكان من حسن حظ «ايلين» أنها أفضت بمشكلتها للأخصائية النفسية بمدرستها... ورويدا، وعلى ضوء مناقشاتها مع الأخصائية، بدأت تدرك الأشياء على حقيقتها... واعتزمت عندئذ أن تنمي مواهبها الخاصة إلى أقصى ما تستطيع حتى تحض بجدارتها وأهليتها... وإذ أدركت «ايلين» حقيقة مشاعرها تجاه شقيقتها، أصبحت علاقتها بها أوفر مودة ولطفا وصداقة.

تربية العادات

وكثيرا ما تسبب لنا هذه المشاعر المستترة الصعوبات في علاقاتنا بالآخرين، فهي تؤثر في علاقاتنا بالمدرسة والبيت

والأصدقاء، وكلما طال أمد إخفاء هذه المشاعر أصبح من العسير علينا أن تتغير وتتحول، وأنت تعلم بأية سهولة تنمو العادة وتترسخ... فكذلك الحال في المشاعر، إذا تعودنا أن نستجيب لشيء بطريقة معينة، أصبح من العسير أن تحول عن هذه الطريقة حتى ندرك السبب الكامن وراء تصرفاتنا.

مثال ذلك أنك إذا هزمك زميلك في مباراة «للتنس» أو نال درجة أعلا منك في الامتحان... والأرجح أنك سوف تستمر في الاستجابة بهذه الكيفية وستدأب على الابتئاس كلما فاقك أحد في شيء ما لم تفتش عن السبب الكامن وراء هذه الاستجابة.

أتذكر «چون» الذي أسلفنا ذكره في مكان سابق وقلنا أنه كان يعزف عن التقرب إلى الناس ومراقصة زميلاته لإحساسه بشذوذ مظهره؟!.. لقد كان يقول دائما انه لا «يحب» أن يرقص.. وبرغم ذلك فقد كنت تجده دائما في كل حفلة رقص تقام في المدرسة!.. وما أكثر الفتيات اللواتي كن يرحبن بمراقصته، فضلا عن أنه في قرارة نفسه كان «يرغب» فعلا في أن يراقص الفتيات ولكنه لم يسلم لنفسه قط بحقيقة مشاعره خشية أن يبدو مستهجنا، حتى في نظر نفسه... وكانت النتيجة أن قنع بالوحدة!

في ركاب الآخرين

ونحن ندفن مشاعرنا، غالبا، رغبة منا في السير في ركاب الآخرين... فلا أحد منا يبتغي أن يكون وحيدا، أو ينشد أن يشذ عن المجموع بالإحساس أو الفعل. كل منا يريد أن يحس أنه ينتمي للمجموع، وأنه عضو في جماعة... ولهذا يحاول أكثرنا أن يتخذ لنفسه نموذج إحساس المجموع وتصرفاته.. أي أننا نحاول أن تصرف بطرق يقبلها الناس ويرضون عنها كي يسمحوا لنا بالدخول في زمرتهم ومشاركتهم أوجه نشاطهم.

ومن ناحية أخرى نجد أن بعض الناس يتصرفون بأساليب لا يقبلها المجتمع... أما الذين يتطرفون في هذه التصرفات فينتهي بهم الأمر إلى السجون، وأما الذين لا يتطرفون فيعيشون في وحدة، أو يدورون في فلك محدود النطاق يتألف من أشخاص يشبهونهم.. وهم عادة أشقياء محرومون من السعادة.

والذي يدو أن هؤلاء الأفراد لا يريدون أن يتصرفوا بأساليب يرضى عنها الناس.. ومرجع هذا إلى أسباب مختلفة... فلعلهم ينقمون على الناس لأن الناس لا يقبلونهم على علاتهم... أو لعلهم، في قرارة أنفسهم، يستشعرون مشاعر لا يقلها الآخرون فعلا، ومن ثم فهم لا يبذلون جهدا للتقرب من الناس... وغالبا ما يجتهد هؤلاء في

أن يبدوا مختلفين عن الناس!.. فهم يتعمدون أن يفعلوا أفعالا شاذة، ويرتدوا ثيابا غير مألوفة، ويبدوا ملاحظات جريئة غير متوقعة.. ولكنهم، برغم ما يصنعون للفت الأنظار إليهم، فاقدو الثقة بأنفسهم.

وأحيانا ما يكون انعدام الثقة بالنفس عاملا ينحو بالبعض إلى الطرف المناقض... فتراهم يبذلون جهدا كبيرا لكي يسيروا في ركاب الناس: يلبسون كما يلبس الناس، ويتكلمون كما يتكلم الناس، ولا يصنعون أو يقولون شيئا يدل على فردية وأصالة، ومن ثم يفقدون فرديتهم، ويصبحون بالببغاوات أشبه لا يعرفون إلا الترديد والتقليد.

أن تكون أو لا تكون

على أن أكثرنا يتوسط بين «التقليد» الصرف، والخروج المطلق على التقاليد. فلعلك تعلمت كيف تتسق مع الناس وتنسجم معهم إلى حد ما، ولكنك ما زلت فردا لك ميولك ومشاربك ولعلك، على مر مراحل تطورك قد أنفقت وقتا طويلا وطاقة كبيرة في التدرب على التصرف بطرق يقبلها المجموع كالتدرب على كبح جماح مزاجك، ومراعاة الأدب في التحدث إلى من هم أكبر سنا، وارتداء ثياب ملائمة في مناسبات معينة... تلك كلها نماذج من طرق «الانسجام» مع المجموع ولكنك لكي تفعل ما يرضى عنك الناس قد تكون كبحت شيئا من مشاعرك، واتجاهاتك واستجاباتك الخاصة، ودفعت

بها إلى القرار... ذلك أنك تحس أنه ليس في مقدورك أن تظهر أوجه نقمتك أو أوجه ضعفك. ولا شك أن لك مشاعر لا تعبر عنها وآراء لا تبديها، وبعضها، في الواقع، مدفون في قرار سحيق حتى أنك قد نسيت وجوده.. على أن خفاء هذه المشاعر لا ينفي أنها جزء من شخصيتك، بل أن إخفاءها يجعل شخصيتك أصعب فهما. وكل منا –بحكم تكوينه– يستشعر أحاسيس العداوة والنقمة، كما يستشعر أحاسيس الحب والمودة.. وليست الأحاسيس الأولى بأحاسيس خبيثة أو غير طبيعية، وإنما كل ما يعنينا ألا ندع هذه الأحاسيس تغلبنا على أمرنا، وتسيطر علينا، وإنما ينبغي أن تكون لنا نحن السيطرة عليها، لكي تمضي حياتنا لينة ناعمة مع الآخرين. إننا لا نستطيع أن نسدد اللكمات إلى الناس كلما فعلوا شيئا لا يرضينا، أو نضرب الأرض بأقدامنا ونصرخ كلما جرت الأمور على غير ما نشتهي ولكن ليس معنى هذا أن «نخفي» عن أنفسنا الشعور بالغضب، أو النقمة فلو أننا قمعنا هذا الشعور لاختزن في أنفسنا وتلمس مخارج غير مباشرة، ربما على شكل صداع أو على شكل عدم المقدرة على تركيز الذهن.

علينا أن نتعلم كيف نصرف البخار المتكاثف بطرق لا تضر بعلاقاتنا بالناس، ولا تضر بنا نحن، في الوقت نفسه... فرياضة عنيفة

أو مباراة حامية في «التنس» أو جولة سريعة بالدراجة أو ما شابهها... كلها أساليب إنشائية كفيلة بتخليصنا من المشاعر العدائية.

وبالإضافة إلى التخلص من هذه المشاعر علينا أن نعمل على فهم الأسباب الكامنة وراءها: لماذا، مثلا، احتد مزاجك عندما منعك والدك من قيادة السيارة ليلة الأحد الماضي؟!... ولماذا جن جنونك عندما اعترض «كليف» على فكرتك الخاصة بإنشاء ناد جديد في المدرسة!!... فكر في مشكلاتك وتحدث عنها إلى صديق، واجتهد في أن تستكشف أسبابها حتى تكون أقدر على حلها.

صورة رائعة

وفي بعض الأحيان يكون الآخرون أقدر منا على رؤية أخطائنا، ولكننا لا نحب أن يكشف لنا أحد أخطاءنا!.. افترض أنك قصدت مع «شلة» من أصدقائك إلى محل عام لتناول المرطبات، وإذا أحد رواد المحل يطلب منك أن تخفف من الضجة التي تحدثها، فالأرجح عندئذ أنك ستظن أنه هو المخطئ لا أنت!... انك أولا ستنفي تهمة أحداث الضجة عن نفسك وتلصقها بالآخرين، ثم تقرر بعدئذ أن الرجل نفسه هو المخطئ لأنه من طراز عتيق لا يحب أن يشاهد «شلة» من الشبان تستمتع بوقت طيب... ولا يخطر لك قط أنك قد تكون فعلا أحدثت ضجة!.

أو افترض أنه نشبت بينك وبين أخيك مشادة ففضتها والدتكما لصالح أخيك.. فالأغلب أنك ستحس عندئذ أن أمك متحيزة لأخيك وأن الصواب في جانبك.. والحقيقة أن أحدا منا لا يحب أن يتقبل نقدا من إنسان آخر.

فلماذا؟! لماذا نعترض على النقد الذي يوجه إلينا من الآخرين؟!.. لأن كلا منا يحفظ في ذهنه صورة جميلة رائعة لنفسه!!.. ولأن كلامنا يحسب أنه يدرك حسناته وسيئاته.. فإذا جاء إنسان وحدثنا عن أنفسنا بشيء لا يسر، قلب الصورة الجميلة التي في أذهاننا، وقلقل ثقتنا بأنفسنا.. ولهذا نعترض على النقد وثور عليه، فإننا لا نحب أن نسلم بأخطائنا ونقائصنا.

تعمق في البحث

ولو أننا أدركنا لماذا تصرف كما تتصرف، واكتشفنا إحساساتنا الحقيقية تجاه الناس والأشياء، لاستطعنا عندئذ أن تقبل النقد، ونقومه بقيمته الحقيقية، بل أن ننتفع به إذا كان قائما على أساس سليم.

انه الأمر بالغ الأهمية أن نكتشف شخصياتنا، ونفهم أنفسنا، فبعدئذ يمكننا أن نسدد خطانا، ونوجه أفعالنا الوجهة المجزية النافعة، وأن نحيا حياة أرضى وأسعد.

ولكن.. كيف تستكشف شخصيتك، وتفهمها على حقيقتها؟!.. في الفصل التالي، سندلك على طريقة وجدها الكثيرون معوانا لهم على استكشاف شخصياتهم.

كي تستكشف شخصيتك

لكي تستكشف شخصيتك، يجب أولا أن تستكشف كيف تستجيب للمواقف المختلفة وماذا تحس تجاه الناس والحوادث. ولقد رأينا في الفصل الثالث كيف أن كل فرد في أسرة «تيلور» استجاب بشكل متميز لصوت اصطدام قالب الطوب بسقف «الجاراج». ومن هذه الاستجابات المتباينة يسعنا أن نقف على بعض الخصائص التي تميز ش خصية كل منهم.

ولو أنك، أنت نفسك، سمعت صوت تدحرج قطعة الطوب على سطح «الجاراج» فربما استجبت استجابة مختلفة عن كافة استجابات أفراد العائلة. ذلك أن الناس يختلفون في الشخصيات، بعضهم عن بعض اختلافا تاما. فكل فرد يستجيب لكل شيء بطريقة خاصة به وحده، سواء كان ما يستجيب له صوت سمعه في جوف الليل، أو ناطحة سحاب يشهدها لأول مرة أو زيارة لعمته العجوز! بل حتى الأشياء العادية المألوفة، تترك فينا انطباعات مختلفة متباينة.

خذ منضدة عادية مثلا.. فقد تنظر أنت إليها فتقول أنها ذات أربع قوائم وسطح مستو.. فهي شيء مألوف لك.. ولكن شخصا آخر قد ينظر إليها فيقول أنها مصنوعة من الخشب، ويتمثل في

ذهنه وهو يراها الغابات والأحراش التي استجلب منها الخشب!

وقد ينظر شخص ثالث فيقول أنها شيء يقدم عليه الطعام ويرى بعين خياله أسرة مجتمعة حول مائدة الطعام.. فاستجابتك إذن للشيء – أي شيء – استجابة فردية خاصة بك.

تأمل نفسك

وما أقل ما تسمح أعمال الحياة لأحدنا بأن يجلس ويتأمل نفسه.. في حين أننا إذا شئنا أن نفهم شخصياتنا، وجب علينا أن نركز تفكيرنا قليلا في مشاعرنا واتجاهاتنا. على أن الكثيرين يجدون هذا أمرا صعبا عسيرا، فهم لا يعرفون من أين يبدأون، وفي أي اتجاه يمضون.. ولكن ثمة مخرجا عمليا من هذه الصعوبة استكشفه علماء النفس، ذلك هو دراسة استجاباتنا للصور.

فقد وجد علماء النفس أننا حين نشرع في تأليف قصص تدول حول صورة أو بضع صور تقدم لنا، إنما نضمن قصصنا هذه قدرا كبيرا من خصائص شخصياتنا نحن أنفسنا، وأننا إذ نصف الأشخاص الذين تحتويهم الصور، ونصف أفعالهم وإحساساتهم، كما تنم عنها الصور، فإنما نصف في الواقع إحساساتنا ورغباتنا دون أن نعي.

وقد أتيحت الفرصة مؤخرا لعدد كبير من طلاب وطالبات المدارس الثانوية الأمريكية، لتجربة هذه الطريقة في استكشاف الشخصية. فقد طلب إلى كل طالب أن ينعم النظر في مجموعة من الصور، ثم يكتب عن كل منها قصة.. وطبيعي أن كل شاب كتب قصصا مختلفة تماما عما كتب زملاؤه.

مثال ذلك أن «چاك» نظر إلى صورة شابين وفتاة جالسين في حجرة الدرس ثم كتب يقول:

يبدو لي أن الطالب الذي في مقدمة الصورة، شاب ذكى، أريب، مجد في عمله. أما الطالبان الآخران فيبدو عليهما الكسل والتراخي. أنني أتنبأ للشاب الأول بمستقبل دراسى زاهر، وبعمل طيب، وأتنبأ للآخرين بالفشل..

وكتب «لويد» عن الصورة نفسها يقول:

«إن الطالبين اللذين في مؤخر الصورة متنبهان لما يقول المدرس، متيقظان لشرحه. أما الشاب الذي في مقدمة الصورة فيبدو أنه منشغل عن الدرس بشيء آخر – أنني أتنبأ بأنه لن يفيد شيئا من دراسته إذا استمر على هذه الحال ».

فتأمل الفارق البين بين القصتين! لقد رأى «چاك» أن الشاب الذي يحتل مقدمة الصورة شاب مجد، في حين رأي «لويد» العكس تماما! ولسنا نعرف بالضبط لماذا فسر كل من الطالبين الصورة على هذا النحو، ولكن من الجائز أن يكون «چاك» طالبا مجدا متلهفا على التفوق، وأن يكون من رأى «لويد» أن الدراسة شيء مهم، ولكنه لم يوفها حقها من الاهتمام.. كذلك يبدو أن «چاك» متجه بذهنه إلى النجاح، في حين أن «لويد» متجه بذهنه إلى الفشل، وهذا بدوره، يطلعنا على مدى الاختلاف في الشخصيتين!

وكان من الصور الأخرى التي قدمت للطلاب، صورة يظهر فيها شاب وفتاة على عتبة باب، فتحه الشاب لتوه للفتاة، ودعاها للتقدم عليه في الدخول.. ومن القصص التي دارت حول هذه الصورة قصتان تدلان دلالة واضحة على رأى صاحبيها فيما يختص بعلاقة الفتي. بالفتاة.. كتبت الطالبة «چويس» تقول:

«هذان الشابان صديقان حميمان، عرفا أحدهما الآخر سنوات عدة. ولقد تدرب الشاب على حسن السلوك مع الفتيات، وأحسن استخدام ما تعلمه. إن العلاقة بينهما علاقة طيبة، وكما ظلا صديقين سنوات طويلة فسيظلان كذلك سنوات أخرى».

فمن هذه القصة تلمس أن «چويس» قد نشئت على الاهتمام

بحسن السلوك في علاقة الفتى بالفتاة، وقد تلمس أيضا أنها تفضل علاقة وطيدة طويلة بشاب واحد، على علاقات قصيرة عابرة بعدد من الشبان.

أما الطالب «رونالد» فروى قصة مختلفة. كتب يقول:

«لقد تراءى للطالب أنه يحب الفتاة، فصحبها في الطريق إلى بيتها. على أنني لا أرى أن علاقتهما ستسفر عن شيء».

وبرغم إيجاز القصة فإنها تشف عن انطباعات شتى، مختلفة عما خرجنا به من القصة الأولى. من هذا أن علاقة «رونالد» بالجنس الآخر ليست علاقة وطيدة. فلعله لا يهتم للفتيات، أو يحب أن يلهو برفقة أكبر عدد منهن دون أن تكون له علاقة وطيدة بواحدة منهن.

وطبيعي أنه لابد لنا من أن نعرف المزيد عن «رونالد» و«جويس» والآخرين قبل أن نصدر حكما صحيحا على مشاعرهم. ولسنا نستطيع – بناء على هذه القصص الموجزة إلا التكهن بعواطفهم واتجاهاتهم.

قصتك أنت

ولو أنك أنت الذي تكتب قصصك الخاصة عن الصور، لأمكنك أن تحصل على صورة أفضل «للقصة التي وراء القصة». أي

بمعنى آخر، أنك أقدر على إدراك الأسباب التي دفعتك إلى كتابة ما كتبت. ولو تدبرت قصصك مليا، لوسعك أن تحللها، وأن تقف على العوامل التي تكمن وراء هذه القصة بالذات التي جرى بها قلمك.

ولعلك، وأنت تقرأ القصص التي أسلفناها، كنت تعجب ماذا تكتب لو أنك أنت الذي يكتب.. وها نحن، في هذا الكتاب، تتيح لك هذه الفرصة.

كيف تكتب قصتك؟

الصور التي نقدمها لك في الصفحات التالية مرتبة وفقا لجوانب مهمة من حياتك كعلاقتك بالمدرسة، وصلاتك بالكبار، وموفقك من الجنس الآخر. وعلاقتك بأفراد أسرتك وأصدقائك.

ومهمتك أن تضع قصة تدور حول كل صورة من الصور التي ستصادفها.. ومن الأهمية بمكان عظيم، أن تعبر بالقصة عن إحساساتك وآرائك.. لا تهتم لما عسى أن يكتبه شخص آخر عن الصورة نفسها، وإنما أكتب آراء الخاصة عن الأشخاص الذين تمثلهم الصورة، وعن الأفعال التي يفعلونها أو التي فعلوها في الماضي، أو التي ترى أنهم سيفعلونها في المستقبل. ودع خيالك ينطلق ما شاء له الانطلاق.. فكلما كانت القصة أوفي وأكمل كان أفضل. وبقدر ما تضمنها من معلومات، تكون النتائج التي تخرج بها.

فهذا لون من ألوان الاختبارات لا خطأ ولا صواب فيه.. فأنت الممتحن وأنت الذي يؤدي الامتحان والحكم الذي تصدره، أيا كان، هو الصحيح.

ولا يتبادر إلى ذهنك أن قصصك ينبغي أن تشبه قصص سواك، بل أن من الطبيعي أن تأتي قصصك مختلفة عن قصص سواك، لأنك أنت نفسك «مختلف» عن سواك.. ولكن لا بأس، بعد أن تفرغ، من أن تقارن قصصك بما كتب أصدقاؤك.

ولا تندفع في كتابة القصة، ولا تسرف في التأني، وإنما كن قواما بين الاندفاع والبطء. دون آراء كما تتوارد على ذهنك ولا تنفق وقتا في المفاضلة بين الألفاظ، أو في مراعاة قواعد اللغة، أو في التنميق أو التنقيط.. فليس هذا موضوعا إنشائيا وإنما هي تجربة تنشد من ورائها الوقوف على حقيقة مشاعرك واستجاباتك.

وإليك بعض الإرشادات التي تعينك على كتابة قصصك.

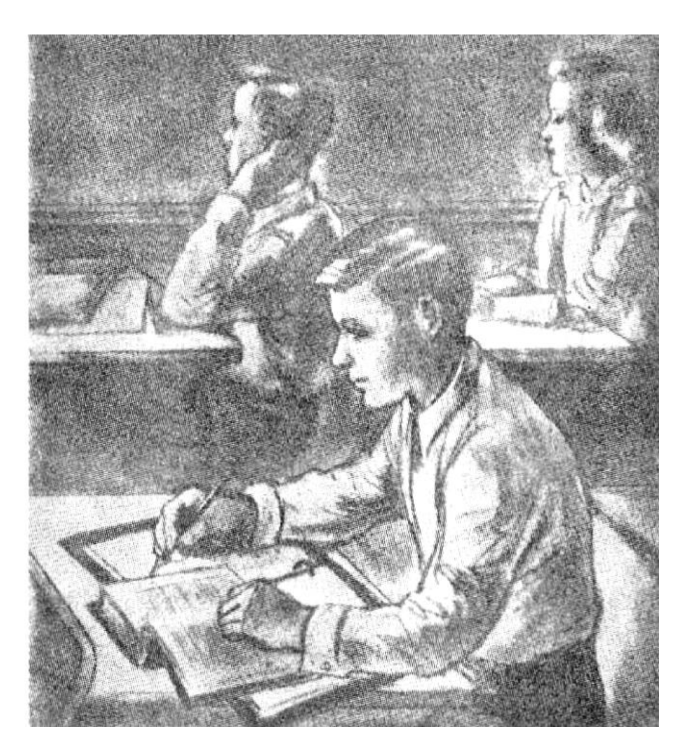
- تحدث عن كل ما يجري في الصورة: من هم أشخاصها؟ ماذا يفعلون؟ ماذا يقولون ؟
- تحدث عن العوامل والأسباب التي ترى أنها أفضت إلى تكوين الصورة بهذا الشكل.

- واذكر الخطوات المترتبة على الوضع الراهن، وما عسى أن يسفر عنه في المستقبل، وكيف ينتهي.
- أذكر كل ما يعن لك. اكتب عن مشاعر أشخاص الصورة وآرائهم، وما يفكرون فيه أو ما قد يفكرون فيه في المستقبل.
- أدخل أشخاصا جددا في قصتك إذا شئت، ولا تتقيد بأشخاص الصورة وحسب، إذا رأيت أن تكتب عن أصدقائهم أو أعدائهم أو أفراد أسرتهم فامض في الكتابة.

فإذا فرغت من كتابة القصة فانظر الصفحة التي تلي الصورة فسوف تجد بها أسئلة تعينك على تحليل قصتك..

وبإجابتك، عن هذه الأسئلة تحصل على مزيد من المعلومات عن إحساسات الخاصة كذلك. قد يعاونك على استبانه حقيقة إحساساتك، تحدثك عن نفسك إلى زملائك، أو مدرسيك، أو من تثق بهم من الكبار...

والآن: تأمل الصورة المنشورة على الصفحة التالية وادرسها جيدا ثم اكتب قصتك.



عنوان هذه الصورة «العمل المدرسي»، والمدرسة جانب مهم من جوانب حياتك في الوقت الحاضر.. هذا، إلى أن إحساسك تجاه دراستك وعلاقتك بزملائك ومدرسيك سيكون له أثر في مستقبلك.. ولا شك أن لك مشاعر واتجاهات خاصة حيال تجاربك المدرسية، بحكم تميز شخصيتك. والقصة التي تكتبها عن هذه الصورة ستساعدك في الحصول على معلومات أوفي عن هذه المشاعر والاتجاهات فانعم النظر في الصورة، وانفق لحظات في دراستها.. ثم اكتب قصتك.

ليس في الإمكان أن تكشف قصة واحدة عن كل ما تحسه تجاه المدرسة والعمل المدرسي، ولهذا فنحن نسوق لك هنا بعض الأسئلة التي تزيدك علما بمشاعرك ومشكلاتك، فإذا لم تجد في قصتك الإجابة عن هذه الأسئلة جميعا فانفق بعض الوقت في التفكير في الأسئلة التي لم تنطو قصتك على جواب لها:

١. هل تستمتع بعملك المدرسي؟ أم أنك لا تجد متعة في أكثره؟

٢. هل تستمتع بعض المواد الدراسية أكثر مما يستمتع بها زملاؤك؟

٣. هل ترى أن مزاولتك عملا ما أهم بكثير من الذهاب إلى المدرسة ؟

٤. ما طبيعة علاقاتك بمدرسيك؟

٥. هل يكون عملك المدرسي أسهل لو أن مدرسيك زادوا من الشرح أم أنك تفضل شرحا أقل؟

٦. هل تختار دراسة المواد التي يختارها أصدقاؤكم؟

٧. هل تفضل أن تكون وأصدقاؤك في فصل واحد؟

٨. هل يرى والدك وجوب متابعتك الدراسة ؟

٩. ماذا يحس أخوتك وأخواتك تجاه المدرسة؟

١٠. هل تحب أن تبادر بإجابة ما يوجه من أسئلة أم تفضل أن تنتظر لترى كيف يجيب زملاؤك عنها؟

١١. هل تعتقد أن المدرسة «جد» كلها لا مجال للهو فيها؟ أم أنك تنال فيها قسطا من اللهو؟

١٢. ما هو الدافع الذي يدفعك للذهاب إلى المدرسة؟

والآن وقد كتبت قصتك وأجبت عن هذه الأسئلة فالأرجح أنك كونت فكرة واضحة عما تحسه تجاه المدرسة، ومنشأ هذا الإحساس.

قصة «برني»

وإليك ما كتبه صبي يدعى «برنى» عن إحساسه تجاه المدرسة، مستوحيا الصورة نفسها:

(«هارى»، «فيليب»، زميلان في مدرسة واحدة. أما «هارى» فشاب محب للدراسة، وأما «فيليب» فيذهب إلى المدرسة لا لسبب إلا لأنه مطلوب منه أن يذهب إليها! وتربط الزميلين خارج المدرسة صداقة وطيدة، فهما شبيهان في المشارب، شريكان في اللهو واللعب، ويعجب أصدقاؤهما أشد العجب كيف يتفقان هذا الاتفاق الوثيق خارج المدرسة، وكيف يختلفان هذا الاختلاف البين داخلها!).

وعندما أخذ «برني» تأمل قصته وجد أنه يتحلى بشيء من صفات الصبين معا!.. فهو أحيانا يحب المدرسة، وأحيانا يكرهها.. ثم اتجه ذهنه إلى أخوته الذين هم دائما من أوائل فصولهم فتساءل: «أيجوز أنني أخشى أن أكون أقل شأنا من أخوتي ولهذا أكره المدرسة أحيانا؟!» وتحدث بهذه الفكرة إلى والديه، ثم إلى الأخصائي النفسي بالمدرسة، ففتح نصحهم عينيه إلى سخف محاولته التشبه بإخوته، واعتزم عندئذ أن ينمي إمكانياته ومواهبه الخاصة، بدلا من أن يركز ذهنه في عقد المقارنات بينه وبين أشخاص يختلفون عنه في الإمكانيات والمواهب؟

عنوان هذه الصورة (الصغار والكبار).. كل منا يتصل في كل يوم بمدرسيه وذويه وجيرانه، وكيفية معاملة الكبار للصغار ونوع استجابة الصغار للكبار عاملان لابد من فهمهما لكي تمضي العلاقة على أساس طيب متين. ومن ثم، فإذ تكتب قصتك، ادخل في اعتبارك هذين الجانبين في علاقة الصغار بالكبار.

والآن.. تأمل الصورة، واكتب قصتك....



هل أجبت في قصتك عن الأسئلة التالية؟ أجب عما أغفلت التعرض له في قصتك من هذه الأسئلة، كي تصبح لك معرفة أفضل بعلاقاتك بالكبار:

١- هل أنت، عادة، على وفاق مع من هم أكبر منك؟

٢- هل تغضب إذا أدلى لك الكبار بتوجيهاتهم؟

٣- هل تفعل ما يطلبه إليك الكبار؟ أم تراك تفعل عكسه؟

٤- هل يتراءى لك الكبار دائما بصورة الآمرين الساخطين على كل ما تفعل؟

٥- هل لك أسلوب خاص تستخدمه لكسب مودة الكبار ورضاهم؟

٦- هل تنسجم مع بعض الكبار أكثر مما تنسجم مع بعضهم الآخر؟

٧- كيف تعامل الكبار في أسرتك: والديك، وأخوتك الكبار، وأعمامك، وخالاتك؟

٨- هل والداك راضيان، بوجه عام، عن تصرفاتك؟

٩- كيف تتصرف مع مدرسيك ؟ كيف يعاملونك؟

١٠- ما أوجه اختلاف والديك عن المدرسين في معاملتهما لك؟

١١- هل ترى أن من حق إخوتك وأخواتك الأكبر منك سنا أن يرشدوك إلى ما يجب أن تفعل؟ وهل تراهم أكثر معاونة لك من والديك؟

١٢- ما هي الأشياء التي يهتم لها الكبار أكثر من سواها؟ ومن هم الكبار الذين لا ترتاح إليهم؟ ومن هم الذين تستريح لهم؟

١٣- كيف توقع أن يعاملك الكبار؟ وهل يعاملونك كما تتوقع؟

قصة «سيليا»

واليك ما كتبته فتاة تدعى «سيليا»، بعد أن تأملت الصورة السالفة:

«حضرت إلى البيت، ذات يوم، متأخرة نحو ساعة بعد موعد خروج المدرسة وكنت قد قضيت تلك الساعة مع بعض زميلاتي في محل للمرطبات. ولكن والدتي لم تنظر إلى المسألة بهذه البساطة، بل قابلتني غضبي، حانقة.. لقد كانت تحب أن أتناول عشائي في البيت.. ولكنها لم تطلب إلى عند خروجي من البيت أن أنكز في الحضور.. ومنها الغضب من أن تبرك سر تأخري كما شرحته لها، ولم تحاول أن تفهمه.. كانت في أشد حالات الغضب: ولم أستطع أن أنام تلك الليلة إلا بعد أن بكيت طويلا.. وقد نسيت تلك الحادثة، بعد ذلك، ولكن غضب أمي ظل مائلا في ذاكرتي».

وعندما تأملت «سيليا» قصتها، تبين لها أنها فتاة فائقة الحساسية، ما أسهل وما أسرع ما يجرح إحساسها، وخاصة إذا غضبت منها أمها!.

لقد لاحظت «سيليا» أنها كتبت في قصتها ما يلي: «وقد نسيت تلك الحادثة بعد ذلك ولكن غضب أمي ظل قائلا في ذاكرتي» وتبين لها من ذلك أنها ميالة إلى تجسيم الحوادث الصغيرة والى الاحتفاظ بذكرى الإساءة فترة طويلة بعد انقضاء أسبابها. وعندئذ إعتزفت «سيليا» أن تركز ملاحظتها فيما تحسه إذا نشب بينها وبين أمها خلاف في الرأي.. ومنذ ذلك الوقت خفت متاعبها،

فقد أدركت، على الأقل جانبا من الصعوبة التي تواجهها، وأصبح في استطاعتها أن تحاول معرفة المزيد عن هذه الصعوبة.

عنوان هذه الصورة «الجنس الآخر»، وهي تمس جانبا، تلعب فيه خواص شخصيتك دورا مهما.. والقصة التي تنسجها حول هذه الصورة، قد تكشف لك عن معلومات قيمة تعاونك في إدراك علاقتك بالجنس الآخر.. فتأمل الصورة جيدا ثم امض إلى الكتابة.



هل تجد في قصتك إجابة عن الأسئلة التالية. كلها؟.. بعض هذه الأسئلة يدور حول علاقتك الراهنة بالجنس الآخر، وبعضها

الآخر يدور حول الحب والزواج، وإحساسك تجاه المستقبل. وإجابتك عن هذه الأسئلة فضلا عما تخرج به من قصتك – تعينك على استبانه حقيقة علاقاتك بالجنس الآخر.

١. هل تهتم كثيرا بالجنس الآخر، أم هل تمضي معظم وقتك مع أفراد من جنسك نفسه؟

٢. هل يسهل عليك كسب مودة الجنس الآخر؟

٣. هل يسهل أم يصعب عليك التعرف بأفراد من الجنس الآخر؟

٤. ما رأيك الصريح في الجنس الآخر؟

٥. (للفتيان) هل ترى تصرفات الفتيات سخيفة؟ (للفتيات) هل ترين تصرفات الفتيان خشنة فظة؟

٦. ما هو رأي الجنس الآخر فيك؟

٧. هل لديك أية فكرة عن الزواج، وماذا يكون؟

٨. ما هو نوع الشخص الذي ترغب في الزواج منه؟

٩. ما هو الحب؟ وهل تظن أنك عرفت الحب؟

١٠. هل ساعدك أخوتك الأكبر سنا، أم عاقوا فهمك للجنس الآخر ؟

قصة «أليس»

كانت القصة التي كتبتها «أليس» عن الصورة غاية في الإيجاز؛ ولكنها حين تأملتها خرجت منها بالكثير.. وإليك القصة:

«إن الفتيان غاية في الفظاعة.. إنهم منحطون، مرذولون، يبدون من الملاحظات والتعليقات ما يبث فينا أسوأ الإحساس».

وعندما أخذت «أليس» تتأمل قصتها، أدركت أن ما أزعجها في الواقع هو عجزها عن تكوين علاقة طيبة بالفتيان.. كانت تفتقد الثقة بنفسها، وقد أحنقها أن تجد نفسها أقل اكتسابا الصداقة زملائها من غيرها من الفتيات.. على أنها لم تكن واثقة، أهم الشبان المنحطون المرذولون حقا، أم أن هذا هو مجرد إحساسها!.

وقد اعتزمت «أليس» بعد ذلك أن تكون أكثر تلطفا مع زملائها، فلعلها لو غيرت أسلوبها في معاملة الزملاء، فربما تجلوا لعينيها بمظهر غير الذي تراهم عليه.

هذه الصورة عنوانها «البيت والأسرة». وقد لعبت أسرتك دورا كبيرا في تنشئتك بالشكل الذي تتصف به الآن.. فقد تأثرت شخصيتك إلى حد بعيد بعلاقاتك بوالديك، وإخوتك، وأخواتك، وبالتجارب التي شاركتهم فيها. وترى في الصورة أسرة يجمعها

البيت، والقصة التي تكتبها عنها ستعكس بعض ما تحسه تجاه أسرتك.. فاكتب الآن قصتك.



أجعل الأسئلة التالية نصب عينيك وأنت تفكر في قصتك، وقد تكون أجبت عن بعضها، فأجب عن البعض الآخر، فان إجابتك ستلقى الضوء على إحساساتك تجاه أسرتك.

١- أي جوانب حياتك في البيت تستمتع به أكثر من سواه؟

٢- ما هي الأشياء التي تضايقك من أسرتك؟

٣- مَن مِن أفراد أسرتك تنسجم معه أكثر من غيره؟

٤- ومن منهم تلقى منه عناء؟

٥- هل يكثر النزاع بينك وبين إخوتك وأخواتك؟

٦- ما هي الأساليب التي تكسبك مودة أفراد أسرتك؟

٧- هل لك من البيت حيز معقول يكفى لخلوتك؟

٨- ما هي استجابتك للمشاجرات العائلية؟ وما موضوع أكثر المشاجرات ؟ ومن الذي يبدأها عادة؟ ومن الذي ينهيها؟

٩- ما هو الشيء الذي تفعله مع أسرتك خارج البيت، ويمتعك أكثر من سواه؟ وما هو الشيء الذي لا يمتعك؟

١٠- ما طبيعة أمك وأبيك؟ وهل تجد مشقة في الانسجام معهما؟

١١-هل يعيش معكم في بيتكم أقارب آخرون؟ وهل تجد عناء في الانسجام معهم؟

قصة «هانك»

عندما تأمل «هانك» القصة التي كتبها، خرج من تأملاته بأشياء كثيرة لم يكن يعرفها عن نفسه.. لقد كتب يقول:

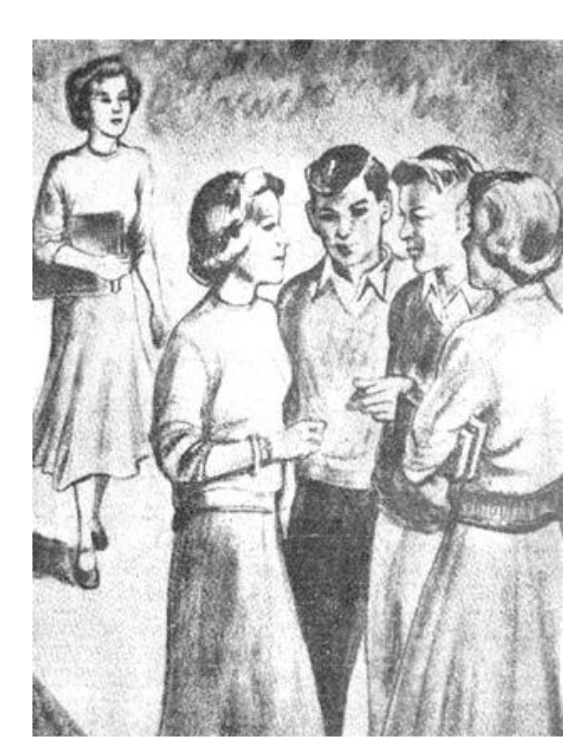
«هذه الصورة الأسرة تنعم بحياة عائلية غاية في السعادة. وقد

لا تكون لهم كل مقومات الحياة الرغدة، ولكن السعادة بادية عليهم. إن لبيتهم جوا بهيجا.. أما الفتاة الداخلة إلى البيت، فلعلها قادمة لتوها من حفلة أو من رفقة ممتعة.. ولا يبدو على أعضاء الأسرة أية دهشة لقدومها، فلعلها جاءت في الموعد الذي قالت انها ستحضر فيه.. ان الأسرة يسودها الهدوء، والدفء، واجتماع الشمل، ولكني أظن أن شيئا غير قليل من الجمود يسودهم أيضا».

وعندما تأمل «هانك» قصته، تبين له أنه انما كان يكتب عن أسرته هو!.. فهو على وفاق مع والديه، ويستمتع بوقت طيب في البيت.. ولكن ما الذي جعله يقول أن شيئا من الجمود يسيطر على الأسرة ؟.. ولم يكن من السهل على «هانك» أن يسلم بينه وبين نفسه بأنه يظن بأسرته الجمود!.. فقد كان يحب أسرته حبا جما ولكنه ما أن سلم بهذا الإحساس أخيرا، حتى وجد الأسباب الدافعة إليه.. لقد كان يريد أن تساهم أسرته بنصيب في النشاط الاجتماعي، ولكن الأسرة كانت تفضل العزلة إلى حد ما.. على أن «هانك» تبين أيضا أن من الأسباب التي دفعته إلى التعلق ببيته هو الهدوء الذي يسوده، حيث يسعه الاسترخاء فيما بين فترات نشاطه.. وقرر أخيرا أن البيت ينبغي أن يكون هادئا كهذا البيت.

عنوان هذه الصورة «كسب صداقة الآخرين».. فاكتساب

صداقة الشبان الذين يقاربونك سنا، عامل مهم في حياتك. ولو تعلمت كيف تكسب الأصدقاء وتحتفظ بهم، لأصبحت شخصا أسعد وأنجح. ولما كانت مقدرتك على كسب مودة الآخرين تتوقف إلى حد كبير على نوع الشخصية التي تتصف بها، فان اختبار نفسك في هذه الناحية أمر غاية في الأهمية، فتأمل الصورة جيدا واكتب قصتك.



هل تجد إجابة هذه الأسئلة في قصتك؟.. إذا كانت قصتك تدفع إلى ذهنك بعدد آخر من الأسئلة، فحاول أن تجيب عنها

كذلك بأقصى ما يمكنك من أمانة. وناقش هذه الأسئلة مع أصدقائك إن شئت.. وإجاباتك عن هذه الأسئلة، وما قد يتبادر لذهنك من أسئلة أخرى، فضلا عن قصتك، كفيلة بأن تدلك على أشياء مهمة في علاقاتك بالآخرين.

١- هل لك عدد كبير أم صغير من الأصدقاء؟

٢- هل تحتفظ بأصدقائك وقتا طويلا؟ أم هل تكثر من تغييرهم؟

٣- ما هي طبيعة أصدقائك؟

٤- هل تعرف الكثير عن آراء أصدقائك ومشاعرهم؟

٥- لأي الأسباب تتخير أصدقاءك؟

٦- هل تجد صعوبة في عقد الصداقة مع نوع معين من الأشخاص؟ ولماذا؟

٧- هل شعرت يوما بأن جماعة معينة من الناس تبتعد عنك؟ فإذا كان الأمر كذلك فلماذا؟ وماذا فعلت تجاه ذلك؟

٨- هل تدافع أحيانا عن أصدقائك؟ ولأي الأسباب؟

٩- في أي الأوقات تحب أن تكون بين أصدقاء؟ وفي أي الأوقات تحب أن تكون وحيدا؟

١٠- هل تكثر من النزاع والشجار مع أصدقائك؟

١١- ماذا تتوقع من أصدقائك؟ وهل تحصل منهم على ما تتوقع؟

قصة «مارلين»

لقد أثارت القصة التي كتبتها «مارلين» عدة أسئلة، عاون زملاؤها في المدرسة في الإجابة عنها... وهذه هي قصتها:

«يبدو على الشبان الأربعة أن بينهم رباطا وثيقا، حتى أنهم لم يعيروا الفتاة الأخرى التفاتا. ولعلهم يتحدثون في شأن حفلة دعوا إليها ثلة من الأصدقاء الأقربين.. ويبدو أنهم على استعداد للتودد للفتاة الأخرى ولكن لعلها لا تبدو في أعينهم لطيفة أو مشجعة على التودد»..

لقد كانت «مارلين» ترأس «شلة» محدودة النطاق من الزملاء.. وقد كانت وأفراد «شلتها» يقومون بنشاط كبير في المدرسة... أما هي فتزعمت هذه «الشلة» إذ كان ينظر إليها على أنها عضو مهم في كل جماعة تنتمي إليها... فلما تأملت قصتها، عجبت أشد العجب لماذا اهتمت كل هذا الاهتمام بالفتاة التي تركت وحدها «لأنها لم تكن لطيفة أو مشجعة على التودد».

وتذكرت «مارلين» مرات عدة تجنبت فيها دعوة زميل أو زميلة

لحفلة معينة،لا لسبب إلا لأنها وشلتها «لا تستلطف» هذا الزميل أو هذه الزميلة!

وعندما قرأت «مارلين» قصتها أمام طلبة فصلها، أثارت نقاشا حادا.. فقد نهضت طالبة، وطالبت بأن يوضع حد لهذه «الشلل» المغلقة التي تحتكر بعض أوجه النشاط لنفسها... ولكن الكثيرين عارضوا الفتاة، قائلين أنه من حق الفتاة أو الفتى أن ينتمي لشلة من خاصته... وقال طالب أنه لا يرى أي معنى لانقسام الناس إلى جماعات صغيرة يجمع أفرادها نوع الثياب التي يلبسونها، أو وحدة الثراء والجاه!.. وإذ انتهت المناقشة الحادة، قررت «مارلين» أنها كانت تقيم صداقتها على أسس سطحية، واعتزمت أن توسع نطاق صداقتها. في المستقبل، وأن تخبر أصدقاءها لقيمتهم الشخصية.

كيف تفكر في قصتك؟

والآن.. وقد كتبت قصصك وفكرت فيها مليا، هل خرجت بأية نتائج عن نفسك ؟ الأرجح أنك فعلت... أو أنك على الأقل، بدأت تفكر في اتجاهات جديدة.

ولا تتوقع تغيرا سريعا أو مفاجئا في شخصيتك.. فان «شخصيتك الجديدة» لن تنبثق فجأة كما تنبثق الفراشة من «الشرنقة».. لقد عرفت الآن الكثير عن شخصيتك وعن أسلوب

حياتك في الجوانب الخمسة التي عالجها هذا الكتاب.

فإذا كنت استكشفت شيئا من مميزات شخصيتك تريد تغييره، فلا يتولاك الهم، فالإنسان الكامل لم يخلق بعد... واذكر أن إدراكك حاجتك إلى التغير هو الخطوة الأولى نحو التقدم والتحسن... وقد يقتضيك تغيير بعض مميزات شخصيتك وقتا طويلا وجهدا كبيرا، ولكنك لن تأسف على هذا الوقت وذاك الجهد.. فالشخص الناجح في علاقاته بالآخرين أقدر على أن يحيا حياة سعيدة، منتجة، راضية.

أن تغير الشخصية يأتي رويدا، ولكن ثمة علامات على جانبي الطريق ترشدك إلى مقدار تقدمك، كالعلاقة الطبية بالمدرسة، والحب المتبادل بينك وبين أفراد أسرتك، والعلاقات المرضية مع الأصدقاء... فبوادر كهذه تشير إلى أن «شخصيتك الجديدة» تسفر عن وجهها.



الفهرس